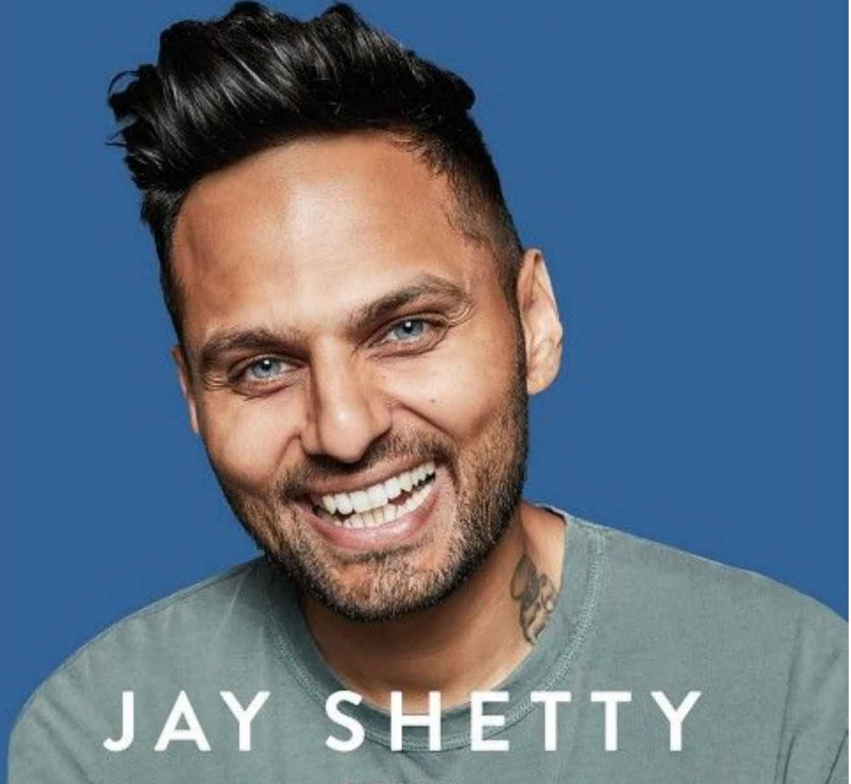
GÂNDEȘTE CA UN CĂLUGĂR

ANTRENEAZĂ-ȚI MINTEA PENTRU A-ȚI GĂSI LINIȘTEA
ȘI SCOPUL ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI



JAY SHETTY

LITERA

JAY SHETTY

GÂNDEȘTE CA UN CĂLUGĂR

JAY SHETTY

GÂNDEȘTE CA UN CĂLUGĂR

ANTRENEAZĂ-ȚI MINTEA PENTRU A-ȚI GĂSI LINIȘTEA ȘI SCOPUL ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI

Traducere din limba engleză
CARMEN NEACȘU și ALEXANDRU CORMOȘ

LITERA
București
2020

Think Like a Monk
Train Your Mind for Peace and Purpose Every Day
Jay Shetty
Copyright © 2020 Jay R. Shetty
Toate drepturile rezervate, inclusiv acela de reproducere în întregime sau parţial în orice formă

Ediţie publicată pentru prima dată de Simon & Schuster în septembrie 2020.
SIMON & SCHUSTER este marcă înregistrată a Simon&Schuster Inc.

Nici o parte a acestei lucrări nu poate fi reprodusă, stocată într-un sistem de regăsire a datelor sau transmisă în nici o formă și prin nici un mijloc, electronic, mecanic, prin fotocopiere, înregistrare sau altfel, fără permisiunea scrisă a deținătorului drepturilor de autor.

LITERA

Editura Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, Bucureşti, România

tel.: 021 319 63 90; 031 425 16 19; 0752 548 372;

e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe

www.litera.ro

Gândeşte ca un călugăr.
Antrenează-ţi mintea pentru a-ţi găsi liniştea şi scopul în viaţa de zi cu zi
Jay Shetty

Copyright © 2020 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Traducere din limba engleză:
Carmen-Ştefania Neacşu, Alexandru Cormoş

Editor: Vidraşcu şi fiii
Redactori: Ramona Ciortescu, Georgiana Harghel
Corector: Olimpia Băloi
Copertă: Flori Zahiu
Tehnoredactare şi prepress: Bogdan Coscaru

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României SHETTY, JAY
Gândeşte ca un călugăr. Antrenează-ţi mintea pentru a-ţi găsi liniştea şi scopul în viaţa de zi cu zi / Jay Shetty; trad.: Carmen-Ştefania Neacşu, Alexandru Cormoş – Bucureşti: Litera, 2020

ISBN 978-606-33-5048-1

ISBN EPUB 978-606-33-6842-4

I. Carmen-Ştefania, Neacşu (trad.)

II. Cormoş, Alexandru (trad.)

159.9

Soției mele, un călugăr mai bun
decât voi fi eu vreodată

INTRODUCERE

Dacă vrei să-ţi vină o idee nouă, citeşte o carte veche.
citat atribuit lui Ivan Pavlov (printre alţii)

Pe vremea când aveam 18 ani şi eram în primul an de facultate la Şcoala de Afaceri Cass în Londra, unul dintre prieteni mi-a propus să merg cu el să ascultăm prelegerea unui călugăr.

Am fost sceptic. „De ce-aş vrea să aud discursul unui călugăr oarecare?“

Mergeam deseori să ascult prelegerile ţinute în campus de diverşi directori executivi, vedete şi alte persoane de succes, dar călugării nu mă interesau deloc. Preferam să ascult oameni care realmente *realizaseră* ceva în viaţă.

Prietenul meu a insistat, aşa că în cele din urmă i-am răspuns: „Dacă mergem să bem ceva după, mă bag“. „A te îndrăgosti“ e o expresie folosită aproape exclusiv ca să descrii relaţii de natură romantică. În seara aceea, însă, pe măsură ce l-am ascultat pe călugăr cum vorbea despre experienţa lui, m-am îndrăgostit. Omul de pe scenă era un bărbat indian care avea în jur de 30 de ani. Era ras în cap şi era îmbrăcat într-o robă de culoarea şofranului. Era inteligent, elocvent şi charismatic. A vorbit despre principiul „sacrificiului altruist“. În clipa în care a spus că ar trebui să plantăm copaci la umbra cărora[1] să nu plănuim să şedem, am simţit cum mă trece un fior neobişnuit de încântare.

Am fost şi mai impresionat când am aflat că fusese student la ITT Bombai, care este MIT*-ul Indiei şi unde, la fel ca la MIT, e aproape imposibil de intrat. Renunţase la acea oportunitate ca să se călugărească, abandonând toate lucrurile pe care eu şi prietenii mei ni le doream cu ardoare. Fie era dus cu pluta, fie ştia el ceva.

Fusesem dintotdeauna fascinat de oamenii care porniseră în viaţă cu nimic şi ajunseseră departe – de la faliţi la înstăriţi. Acum eram pentru prima oară în preajma cuiva care făcuse, intenţionat, opusul. Renunţase la viaţa despre care lumea îmi spusese că ar trebui să ne-o dorim *cu toţii*. Dar în loc să fi devenit un ratat plin de frustrări, părea să fie vesel, încrezător şi împăcat. Părea, de fapt, mai fericit decât orice altă persoană pe care o cunoscusem până atunci. La 18 ani întâlnisem deja o mulţime de oameni bogaţi. Ascultasem o grămadă de oameni care erau faimoşi, puternici, arătoşi sau care aveau toate aceste trei calităţi. Însă nu cred că întâlnisem pe cineva care era cu adevărat fericit.

După prelegere, mi-am croit cu greu drum prin mulţime ca să-i spun cât este de minunat şi cât de mult mă inspirase. M-am trezit întrebându-l: „Cum aş putea să petrec mai mult timp cu tine?“ Am simţit nevoia de a fi în preajma oamenilor care aveau valorile, nu lucrurile, pe care mi le doream.

Călugărul mi-a spus că urma să călătorească şi să ţină prelegeri în Marea Britanie toată săptămâna aceea şi m-a poftit să merg la restul evenimentelor. Ceea ce am şi făcut.

Prima impresie pe care mi-a lăsat-o acel călugăr, pe nume Gauranga Das, a fost că făcea un lucru bun, iar mai târziu urma să descopăr că ştiinţa vine în sprijinul acestei păreri. În 2002, un călugăr tibetan pe nume Yongey Mingyur Rinpoche[2] a călătorit dintr-un loc aflat în imediata apropiere a oraşului Kathmandu din Nepal până la Universitatea Wisconsin–Madison ca cercetătorii să-i poată monitoriza activitatea cerebrală în timp ce medita. Oamenii de ştiinţă au acoperit

capul călugărului cu un dispozitiv asemănător unei căşti de duş (un electroencefalograf) din care ieşeau mai bine de 250 de fire micuţe, fiecare dintre ele având un senzor pe care un tehnician din laborator i l-a lipit de scalp. În momentul studiului, călugărul acumulase de-a lungul vieţii 62 000 de ore de practicare a meditaţiei.

În vreme ce o echipă de oameni de ştiinţă, unii dintre ei practicanţi versaţi ai meditaţiei, observa totul dintr-o cameră de control, călugărul a început protocolul meditaţiei pe care îl concepuseră cercetătorii, ce consta în alternarea unui minut de meditaţie asupra compasiunii cu un răgaz de odihnă de 30 de secunde. A repetat rapid modelul de patru ori la rând, la semnalul unui traducător. Cercetătorii l-au privit uluiţi; aproape în aceeaşi clipă în care călugărul începea să mediteze, electroencefalograma înregistra o creştere bruscă şi uriaşă a activităţii cerebrale. Oamenii de ştiinţă au presupus că, dată fiind creşterea atât de mare şi de rapidă, călugărul trebuie să-şi fi schimbat poziţia sau să se fi mişcat, însă nu l-au văzut clintindu-se deloc.

Remarcabilă nu era doar consecvenţa activităţii cerebrale a călugărului – felul în care creierul lui „se pornea“ şi „se oprea“ în mod repetat, în funcţie de perioada de activitate sau de răgaz – ci şi faptul că nu avea nevoie de un timp de „încălzire“. Dacă practici meditaţia sau dacă ai încercat măcar să-ţi calmezi creierul, ştii că, în mod normal, ai nevoie de un pic de timp ca să domoleşti seria gândurilor care-ţi trec prin minte şi îţi distrag atenţia. Rinpoche nu a părut să aibă nevoie de un astfel de interval de tranziţie. Cu alte cuvinte, a dat impresia că era în stare să intre şi să iasă dintr-o stare meditativă profundă la fel de uşor precum ar fi acţionat un comutator. La mai bine de zece ani după aceste prime studii, tomografiile călugărului de 41 de ani au arătat mai puţine semne de îmbătrânire decât la semenii lui.[3] Cercetătorii au spus că avea creierul unui om cu zece ani mai tânăr.

Cercetătorii care au monitorizat activitatea cerebrală a călugărului budist Matthieu Ricard[4] l-au numit ulterior „Cel mai fericit om din lume“ după ce au descoperit cel mai ridicat număr de unde gama – cele asociate cu atenţia, memoria, învăţarea şi fericirea – *care a fost înregistrat vreodată de ştiinţă.* Un singur călugăr ieşit din tipare ar putea să pară o anomalie, dar Ricard nu e unic. Tomografiile altor 21 de călugări[5], făcute în timpul unor diverse practici de meditaţie, au indicat un nivel mai ridicat şi mai îndelungat al razelor gama (chiar şi pe durata somnului[6]) decât cel al persoanelor care nu practică meditaţia.

De ce ar trebui să gândim ca nişte călugări? Dacă ai vrea să ştii cum să domini terenul de baschet, ar fi bine să-l iei exemplu pe Michael Jordan; dacă ai vrea să inovezi, ar fi bine să cercetezi munca lui Elon Musk; dacă ai vrea să înveţi cum să cânţi, ar fi bine să studiezi ce face Beyoncé. Iar dacă vrei să-ţi educi mintea să găsească pace, calm şi menire? Călugării sunt experţi. Fratele David Steindl-Rast, un călugăr benedictin[7], cofondatorul site-ului gratefulness.org, scrie: „Un om de rând care îşi doreşte în mod conştient să trăiască încontinuu în Prezent e un călugăr“.

Călugării pot să reziste tentaţiilor, se abţin de la critici, fac faţă durerii şi anxietăţii, îşi domolesc orgoliul şi îşi clădesc vieţi pline de sens şi de însemnătate. De ce să nu învăţăm de la cei mai calmi, mai fericiţi, mai hotărâţi oameni de pe Pământ? Poate te gândeşti că unui călugăr îi este uşor să fie calm, senin şi relaxat. Stau retraşi în locuri liniştite unde nu au de-a face cu slujbe, parteneri romantici şi traficul de la orele de vârf. Poate că te întrebi: Cu ce m-ar putea ajuta să gândesc ca un călugăr aici, în lumea de azi?

În primul rând, ei nu s-au născut călugări. Sunt oameni care provin din tot felul de medii şi care au ales să se schimbe. Matthieu Ricard, „Cel mai fericit om din lume“, a fost înainte biolog; Andy

Puddicombe, cofondatorul aplicaţiei pentru meditat numită Headspace, s-a antrenat să facă parte din trupa unui circ; cunosc călugări care au lucrat în domeniul financiar sau au făcut parte dintr-o trupă rock. Au crescut la fel ca tine, mergând la şcoală şi copilărind într-un orăşel. Nu e nevoie să aprinzi lumânări în casă, să mergi desculţ sau să publici poze cu tine în postura copacului pe un vârf de munte. A fi călugăr e un mod de gândire pe care oricine îl poate adopta.

La fel ca majoritatea călugărilor din zilele noastre, nu am crescut într-un ashram**. Mi-am petrecut cea mai mare parte a copilăriei făcând lucruri fără nici o legătură cu călugării. Până la vârsta de 14 ani, am fost un copil ascultător. Am crescut în zona de nord a Londrei, alături de părinţi şi de sora mea mai mică. Provin dintr-o familie de indieni din clasa de mijloc. Părinţii mei, ca mulţi alţii, s-au implicat în educaţia mea şi s-au luptat să-mi ofere şansa de a avea un viitor promiţător. M-am ferit de necazuri, am avut rezultate bune la şcoală şi mi-am dat silinţa să-i mulţumesc pe toţi.

Însă, de când am început liceul, am luat-o pe căi greşite. În copilărie am fost obez şi batjocorit din cauza asta, dar pe urmă am slăbit şi am început să joc fotbal şi rugby. Am început să studiez materii care nu sunt, de regulă, pe placul părinţilor indieni tradiţionalişti, precum arta, designul şi filosofia. N-ar fi fost nimic în neregulă cu toate astea dacă nu m-aş fi apucat totodată să fac parte din anturaje dubioase. Am luat parte la tot soiul de lucruri rele. Am luat droguri. M-am bătut. Am băut prea mult. N-a mers bine. Am fost suspendat de trei ori în liceu. În cele din urmă, mi s-a cerut să plec. „Mă voi schimba“, le-am promis. „Dacă mă lăsaţi să rămân, mă voi schimba.“ Conducerea liceului mi-a permis să rămân, iar eu m-am cuminţit. La facultate am ajuns, în cele din urmă, să observ meritele

efortului, sacrificiului, disciplinei şi perseverenţei când îţi urmăreşti ţelurile. Problema era că, la vremea aceea, nu aveam alte ţeluri în afară de cele obişnuite: o slujbă bună, o căsnicie, la un moment dat, poate întemeierea unei familii. Bănuiam că exista ceva mai profund de-atât, dar nu ştiam ce anume.

Până să vină Gauranga Das să ţină prelegerea la facultatea noastră, eram pregătit să explorez idei noi, să încerc un nou mod de a trăi, să apuc pe o cale care s-ar fi îndepărtat de cea pe care toată lumea (inclusiv eu) aş fi crezut că o voi alege. Voiam să cresc ca persoană. Nu voiam să înţeleg modestia, compasiunea sau empatia doar ca pe nişte concepte abstracte, voiam să le trăiesc. Nu-mi doream ca disciplina, caracterul şi integritatea să fi fost noţiuni despre care să fi citit doar din cărţi. Voiam să le trăiesc.

În următorii patru ani, am jonglat cu două lumi, trecând de la baruri şi restaurante la meditaţie şi dormit pe jos. În Londra, am studiat management, specializându-mă pe partea de ştiinţe comportamentale, am făcut stagii de practică la o mare firmă de consultanţă şi mi-am petrecut timpul alături de prieteni şi de familie. Iar la un ashram din Mumbai am citit şi am aprofundat texte vechi, şi mi-am petrecut majoritatea vacanţelor de Crăciun şi de vară locuind alături de călugări. Valorile mele s-au schimbat treptat. Mi-am dat seama că-mi doream să mă aflu în preajma călugărilor. De fapt, voiam să adopt întru totul modul lor de a gândi. Munca pe care o depuneam în lumea corporatistă începea să-mi pară din ce în ce mai puţin însemnată. Care era sensul dacă nu avea nici un impact pozitiv asupra celorlalţi?

După ce am absolvit facultatea, am dat costumele pe robe şi m-am alăturat ashramului, răstimp în care am dormit cu toţii pe jos şi am locuit în vestiarele sălilor de sport. Am trăit şi am călătorit prin

India, Marea Britanie şi Europa. Am meditat ore-n şir în fiecare zi şi am studiat scripturi vechi. Am avut ocazia să servesc alături de camarazii mei călugări, să ajut la munca de transformare a unui ashram dintr-un sat, din apropiere de Mumbai, într-un refugiu spiritual ecologic (pe nume Govardhan Ecovillage) şi să fac voluntariat în cadrul unui program de distribuire a hranei ce oferă peste un milion de mese pe zi (Annamrita). Dacă eu pot să învăţ să gândesc ca un călugăr, poate oricine.

Călugării hinduşi cu care am studiat folosesc Vedele drept texte fundamentale. (Numele provine din cuvântul sanscrit *veda*, care înseamnă cunoaştere. Sanscrita e o limbă veche, precursoarea majorităţii limbilor vorbite în prezent în Asia de Sud.) Se poate spune că filosofia a început în urmă cu cel puţin 3 000 de ani cu această colecţie străveche de scripturi, ce îşi are originile în zona în care acum se află o parte din teritoriul Pakistanului şi nord-vestul Indiei; ele stau la baza hinduismului.

Asemenea poemelor epice ale lui Homer, Vedele au fost transmise prima oară pe cale orală, după care au fost, în cele din urmă, transcrise, însă având în vedere fragilitatea materialelor (frunze de palmieri şi scoarţă de mesteacăn!), majoritatea documentelor care s-au păstrat au cel mult câteva sute de ani vechime. Vedele cuprind imnuri, poveşti istorice, poeme, rugăciuni, cânturi, ritualuri religioase şi sfaturi pentru viaţa de zi cu zi.

În viaţa mea şi în cartea aceasta fac adesea trimiteri la *Bhagavad Gita* (care înseamnă „Cântarea Domnului"). Ea e întrucâtva bazată pe Upanişade, nişte scrieri din jurul anilor 800–400 î.Hr. *Bhagavad Gita* e considerată un fel de manual universal şi atemporal al vieţii. Povestea nu e despre un călugăr şi nu e menită pentru un context spiritual. Îi este spusă unui om căsătorit, care se întâmplă să fie un

arcaş iscusit. Intenţia nu a fost ca ea să se potrivească unei singure religii sau regiuni – e pentru omenirea întreagă. Eknath Easwaran, autor spiritual şi profesor care a tradus o bună parte din textele sacre indiene, inclusiv *Bhagavad Gita*, o numeşte pe cea din urmă „cel mai important dar al Indiei oferit lumii[8]". În jurnalul lui din 1845, Ralph Waldo Emerson scria: „Am petrecut – prietenul meu şi cu mine[9] – o zi nemaipomenită în compania Bhagavat Geeta [sic!]. A fost prima dintre cărţi; un imperiu al gândirii, nimic mărunt sau nedemn, ci măreţ, senin, consecvent, glasul unei inteligenţe străvechi care, într-o altă epocă şi alt climat, cugetase şi, prin urmare, răspunsese la aceleaşi întrebări care ne macină azi pe noi." Se spune că s-a scris mai mult despre *Gita* decât despre oricare altă scriptură.

În această carte, unul dintre scopurile mele este să te ajut să comunici cu înţelepciunea ei atemporală, pe lângă alte învăţături străvechi ce au stat la baza educaţiei pe care am primit-o în postura de călugăr – şi care au o relevanţă deosebită pentru provocările cu care ne confruntăm zilnic.

Lucrul care m-a marcat cel mai mult atunci când am studiat filosofia monastică a fost acela că oamenii nu s-au prea schimbat în ultimii 3 000 de ani. Sigur, suntem mai înalţi şi trăim, în medie, mai mult, dar am fost surprins şi impresionat să aflu că învăţăturile călugărilor vorbesc despre iertare, energie, intenţii, despre viaţa trăită cu sens şi alte subiecte într-un fel care este la fel de valabil şi în ziua de azi, precum trebuie să fi fost atunci când au fost scrise.

Mai uluitor de-atât, înţelepciunea călugărilor poate să fie sprijinită într-o mare măsură de ştiinţă, după cum vom descoperi pe parcursul cărţii. Mii de ani la rând, călugării au crezut că exerciţiile de meditaţie şi de mindfulness sunt benefice, că recunoştinţa îţi face

bine, că a-i ajuta pe alţii te face mai fericit şi multe altele pe care le vei învăţa din această carte. Au creat practici în jurul acestor idei cu mult înainte ca ştiinţa modernă să le arate sau să le valideze.

Albert Einstein a spus: „Dacă nu poţi să explici ceva în mod simplu, nu înţelegi acel lucru destul de bine". Când am văzut cât erau de utile pentru lumea modernă lecţiile pe care le învăţam, am vrut să le aprofundez, ca să le pot împărtăşi cu ceilalţi oameni.

La trei ani după ce m-am mutat în Mumbai, învăţătorul meu, Gauranga Das, mi-a zis că aş fi mai valoros şi mai folositor dacă aş părăsi ashramul şi dacă aş împărtăşi cu lumea întreagă ceea ce învăţasem. Cei trei ani petrecuţi în călugărie au fost ca o şcoală a vieţii. Mi-a fost greu să devin călugăr şi mi-a fost şi mai dificil să plec. Dar mi s-a părut că a pune în practică filosofia în viaţa din afara ashramului – cea mai anevoioasă parte – era ca un fel de examen final. Descopăr în fiecare zi că modul călugărilor de a gândi funcţionează, că filosofia străveche este uluitor de aplicabilă în prezent. De aceea o împărtăşesc.

Mă mai consider călugăr şi în ziua de azi, deşi de obicei mă refer la mine însumi drept „fost" călugăr, având în vedere că m-am căsătorit, iar călugării nu au voie să facă asta. Trăiesc în Los Angeles, loc despre care oamenii îmi spun că este una dintre capitalele mondiale ale materialismului, faţadelor, iluziilor şi, per ansamblu, a riscurilor. Dar de ce să trăiesc într-un loc care e deja luminat? Acum împărtăşesc lumii întregi şi în această carte concluziile trase de mine din viaţa pe care am dus-o şi lucrurile pe care le-am învăţat. Cartea aceasta nu aparţine nici unei secte. Nu este vreo strategie vicleană de a te converti. Jur! Pot, de asemenea, să promit că, dacă te vei strădui să înţelegi şi dacă vei pune în

practică materialul pe care îl prezint, vei găsi semnificaţia adevărată, pasiunea şi scopul din viaţa ta.

Nicicând n-au fost atâţia oameni nemulţumiţi sau atât de preocupaţi să găsească „fericirea“. Cultura noastră şi mass-media ne bombardează cu imagini şi idei despre cine şi cum ar trebui să fim, în timp ce ne oferă modele de împlinire şi succes. Faima, banii, strălucirea, sexul – nici unul dintre aceste lucruri nu ne pot satisface în cele din urmă. Vom căuta, pur şi simplu, din ce în ce mai mult, creând un circuit ce duce la frustrare, dezamăgire, nemulţumire, nefericire şi extenuare.

Vreau să fac o paralelă între modul de gândire al călugărilor şi aşa-numita minte de maimuţă. Mintea noastră poate fie să ne înalţe, fie să ne tragă în jos. Cu toţii ne confruntăm în ziua de azi cu faptul că ne gândim prea mult, suntem prea delăsători şi prea anxioşi, deoarece ne lăsăm conduşi de mintea de maimuţă. Aceasta trece zăpăcită de la un gând la altul, de la o provocare la alta, fără să rezolve într-adevăr ceva. Dar putem să accedem la modul de gândire al călugărilor dacă săpăm până la rădăcina lucrurilor pe care ni le dorim şi dacă acţionăm concret, pas cu pas, ca să creştem. Modul de gândire al călugărilor ne scoate din starea de confuzie şi distragere şi ne ajută să găsim claritate, o semnificaţie şi o direcţie.

MINTE DE MAIMUŢĂ	MINTE DE CĂLUGĂR
Copleşită de numeroase ramificaţii	Se concentrează pe originea problemei
Neimplicată	Face lucrurile în mod voit şi conştient
Se plânge, compară, critică	Empatică, grijulie, cooperează

Se gândeşte prea mult şi amână	Analizează şi enunţă cu elocvenţă
E distrasă de lucruri neînsemnate	Disciplinată
Oferă satisfacţii pe termen scurt	Câştiguri pe termen lung
Exigentă; crede că totul i se cuvine	Entuziastă, hotărâtă, răbdătoare
Se schimbă după cum bate vântul	Dedicată unei misiuni, viziuni sau unui ţel
Amplifică aspectele negative şi temerile	Lucrează la eliminarea aspectelor negative şi a temerilor
Egoistă şi obsedată	Are grijă de ea, ca să-i poată ajuta pe alţii
Multifuncţională	Se ocupă doar de un singur lucru
Controlată de furie, griji şi teamă	Controlează şi distribuie energia cu înţelepciune
Caută plăcerea	Caută sensul
Caută soluţii temporare	Caută soluţii temeinice

Gândirea unui călugăr propune un alt fel de a privi şi de a aborda viaţa. O cale a rebeliunii, a detaşării, a redescoperirii, a scopului, a concentrării, a disciplinei şi a ajutorării. Ţelul gândirii unui călugăr este o viaţă liberă de egoism, invidie, pofte, nelinişti, furie, amărăciune şi de trecutul care ne trage înapoi. În opinia mea, nu e doar posibil, e necesar să adoptăm modul de gândire al călugărilor. Nu avem de ales. Trebuie să ne găsim calmul, liniştea şi pacea.

Îmi amintesc atât de bine prima mea zi la şcoala de călugări. Numai ce mă răsesem în cap, dar nu purtam încă robă, aşa că tot arătam ca şi cum veneam din Londra. Am zărit un copil călugăr – nu

cred că avea mai mult de zece ani – care preda unui grup de copii de cinci ani. Avea o aură deosebită, ţinuta şi încrederea în sine a unui adult.

– Ce faci? l-am întrebat.

– Tocmai le-am predat prima lor lecţie, mi-a răspuns. Tu ce ai învăţat în prima ta zi la şcoală?

– Am început să învăţ alfabetul şi cifrele. Ei ce au învăţat?

– Primul lucru pe care îl învaţă e cum să respire.

– De ce? l-am întrebat.

– Pentru că respiraţia e singurul lucru pe care îl ai din clipa în care te naşti până mori. Toţi prietenii tăi, familia ta, ţara în care trăieşti, toate acestea se pot schimba. Singurul lucru pe care îl păstrezi e respiraţia.

Călugărul de zece ani a adăugat:

– Ce se schimbă când eşti stresat? Respiraţia. Ce se schimbă când te enervezi? Respiraţia. Trăim fiecare sentiment printr-o schimbare a felului în care respirăm. Când înveţi să-ţi cunoşti şi să-ţi controlezi respiraţia, te descurci în orice situaţie din viaţă.

Mi se preda deja cea mai importantă lecţie: să mă concentrez pe rădăcina lucrurilor, nu pe frunza copacului sau pe simptomele problemei. Şi învăţam, observând direct, că oricine poate să fie călugăr, chiar dacă are doar cinci sau zece ani.

Primul lucru pe care trebuie să-l facem când ne naştem este să respirăm. Însă aşa cum viaţa devine mai complicată pentru nou-născut, a sta nemişcat şi a respira poate fi foarte dificil. În această carte sper să-ţi pot arăta calea călugărilor – mergem la baza lucrurilor, aprofundăm cunoaşterea de sine. Numai cu ajutorul curiozităţii, al gândului, al efortului şi al revelaţiei ne putem găsi drumul către pace, calm şi sens.

Sper să te pot îndruma într-acolo folosindu-mă de înțelepciunea ce mi-a fost predată de învățătorii mei din ashram.

În paginile care urmează îți voi explica trei etape de adaptare la modul de gândire al călugărilor. În prima parte vom învăța să renunțăm, să ne eliberăm de influențele exterioare, de obstacolele lăuntrice și de temerile ce ne țin pe loc. Poți să privești asta ca pe o purificare ce va deschide calea către dezvoltare. În a doua parte vom progresa. Te voi învăța să îți remodelezi viața așa încât să iei, cu încredere și având un scop clar definit în minte, deciziile pe care le dorești cu adevărat. La final vom dărui, vom privi către lumea dincolo de noi înșine, ne vom dezvolta și ne vom împărtăși gratitudinea și vom aprofunda relațiile. Vom împărți cu ceilalți dragostea și darurile noastre și vom descoperi bucuria adevărată și beneficiile surprinzătoare ale ajutorării.

Pe parcursul cărții îți voi prezenta trei feluri foarte diferite de meditație pe care îți recomand să le incluzi în practica ta: exerciții de respirație, de vizualizare și de cântat. Toate trei sunt folositoare, dar cea mai simplă cale prin care poți face diferența între ele este să știi că faci exercițiul de respirație pentru beneficiile fizice – ca să îți găsești liniștea și echilibrul, ca să te calmezi; pe cel de vizualizare pentru beneficiile psihice – ca să vindeci trecutul și să te pregătești pentru viitor; iar pe cel de cântat pentru beneficiul spiritual – ca să iei legătura cu eul tău profund și cu universul, ca să te purifici cu adevărat.

Nu trebuie să meditezi ca să găsești utilă această carte, însă dacă o vei face, vei manevra cu mai multă iscusință uneltele pe care ți le ofer. Aș merge până într-acolo încât să spun că întreaga carte e o meditație – o reflecție asupra credințelor, valorilor și intențiilor noastre, a felului în care ne percepem, în care luăm decizii, în care ne antrenăm mintea și asupra modului în care alegem oamenii și interacționăm cu ei.

Atingerea unui grad de cunoaştere profundă de sine reprezintă scopul şi răsplata meditaţiei.

Cum ar privi un călugăr aceste lucruri? Poate că nu e o întrebare pe care ţi-o pui în acest moment – poate că nici nu te-ai gândit la ea – dar te vei întreba asta până la finalul cărţii.

Massachusetts Institute of Technology, universitate prestigioasă din Cambridge, Massachusetts (n.tr.)

Ermitaj, loc de retragere colectivă unde discipolii se adună în jurul propovăduitorului (n.tr.)

PARTEA I. RENUNȚĂ

Capitolul 1. IDENTITATE

Sunt ceea ce cred că sunt

E mai bine să-ţi trăieşti propriul destin greşind, decât să trăieşti o imitaţie perfectă a vieţii altcuiva.

Bhagavad Gita 3.35

În 1902, sociologul Charles Horton Cooley scria: „Nu sunt ceea ce cred eu că sunt. Şi nu sunt ceea ce crezi tu că sunt. Sunt ceea ce cred eu că tu crezi că sunt.“[1]

Cugetă o clipă la vorbele de mai sus.

Identitatea noastră se bazează pe ceea ce cred alţii despre noi – sau, mai precis, pe cum suntem *percepuţi* de ceilalţi. Pe lângă faptul că felul în care ne percepem este într-o legătură strânsă cu felul în care credem că ne văd ceilalţi, prin majoritatea eforturilor depuse ca să ne perfecţionăm nu facem decât să încercăm să atingem acel ideal imaginar. Dacă avem impresia că o persoană pe care o admirăm crede că succesul înseamnă bogăţie, atunci vom alerga după averi ca să o impresionăm. Dacă avem impresia că un prieten ne judecă după felul în care arătăm, vom răspunde prin schimbarea înfăţişării. În *Poveste din cartierul de vest*, Maria întâlneşte un băiat care o place. Care e următorul cântec? „I Feel Pretty“ („Mă simt frumoasă“).

Până la data scrierii acestei cărţi, singurul care a câştigat de trei ori Oscarul pentru cel mai bun actor în rol principal, Daniel Day-Lewis, a jucat doar în 6 filme din 1998.[2] Se pregăteşte intensiv pentru fiecare rol, intrând complet în pielea personajului pe care-l interpretează. Pentru rolul lui Bill Măcelarul din filmul lui Martin Scorsese, *Bandele din New York*, a învăţat să fie măcelar, vorbea cu accent irlandez atât pe platourile de filmare, cât şi în particular şi a angajat circari care să-l înveţe cum să arunce cu cuţitul. Iar asta e o nimica toată. Nu a purtat decât îmbrăcăminte autentică din secolul al XIX-lea şi s-a plimbat prin Roma interpretându-şi personajul, luându-se la harţă şi la bătaie cu necunoscuţi. Foarte probabil din cauza acelor haine a făcut pneumonie.

Day-Lewis a folosit o tehnică de interpretare metodică, care presupunea să ducă o viaţă cât mai asemănătoare cu cea a personajului său ca să *devină* personajul pe care-l interpreta. E o abilitate artistică incredibilă, dar se întâmplă adesea ca actorii care aleg această tehnică metodică să fie atât de absorbiţi de personaj, încât rolul prinde o viaţă proprie în afara scenei sau a platourilor de filmare. „Recunosc că am înnebunit, am înnebunit complet“[3], mărturisea Day-Lewis câţiva ani mai târziu într-un interviu din *Independent*, recunoscând că rolul „nu a fost tocmai benefic pentru sănătatea mea fizică şi mentală“.

Într-o oarecare măsură, fără să ne dăm seama, suntem cu toţii actori metodici. Avem personaje pe care le jucăm pe internet, la lucru, cu prietenii şi acasă. Aceste măşti diferite au beneficiile lor. Ne permit să câştigăm banii cu care ne plătim facturile, ne ajută să funcţionăm la locul de muncă unde nu ne simţim mereu în apele noastre, ne îngăduie să păstrăm relaţii cu oameni pe care nu-i plăcem în mod deosebit, dar cu care trebuie să avem de-a face. Dar identitatea noastră are deseori atât de multe straturi, încât putem pierde din vedere cine suntem cu adevărat, asta în cazul în care ştiam măcar cine sau ce eram. Aducem cu noi acasă rolul pe care-l interpretăm la lucru şi luăm cu noi în viaţa

personală rolul pe care-l jucăm în fața prietenilor fără să ne dorim și fără să putem controla asta. Indiferent cât de bine ne jucăm rolurile, sfârșim prin a ne simți nemulțumiți, deprimați, nevrednici și nefericiți. Propria identitate, care e de la bun început măruntă și vulnerabilă, este distorsionată.

Încercăm să ne ridicăm la înălțimea așteptărilor pe care credem că le au ceilalți de la noi, chiar și cu riscul de a ne compromite valorile.

Dacă se întâmplă vreodată să ne creăm în mod conștient, intenționat, propriile valori, asta nu are loc decât rareori. Alegerile pe care le facem în cursul vieții se bazează pe această imagine dublu reflectată a persoanei care s-ar putea să fim, fără să stăm prea mult pe gânduri. Cooley numește acest fenomen „Sinele Văzut Prin Sticlă".

Trăim într-o percepție a percepției asupra noastră, iar rezultatul este că ne-am pierdut din vedere pe noi înșine. Cum putem să ne dăm seama cine suntem și ce ne face fericiți, când alergăm după reflexia distorsionată a visurilor altcuiva?

S-ar putea să credeți că pasul dificil care trebuie făcut pentru a te călugări e renunțarea la distracții: la petreceri, la sex, la televizor, la lucruri, la odihna într-un pat (recunosc, partea cu patul a fost destul de dură). Însă înainte de asta a trebuit să depășesc un obstacol și mai mare: să le mărturisesc părinților „cariera" pe care mi-o alesesem.

Când mă pregăteam să termin și ultimul an de facultate, alesesem deja calea pe care voiam să o apuc. Le-am spus părinților că voi refuza ofertele de muncă pe care le primisem. Glumesc întotdeauna pe seama faptului că, în ceea ce-i privește pe părinții mei, aveam trei opțiuni: să mă fac doctor, avocat sau ratat. Nu

există cale mai bună de a le transmite părinţilor că toate eforturile pe care le-au făcut pentru voi s-au dus pe apa sâmbetei decât faptul că ai ales să te călugăreşti.

La fel ca toţi părinţii, şi ai mei aveau planuri mari pentru mine, dar eu îi obişnuisem măcar cu gândul că existau şanse să mă călugăresc: de la 18 ani îmi petrecusem în fiecare an o parte din vară făcând stagii de practică la o companie din domeniul financiar din Londra şi o parte din an pregătindu-mă la ashramul din Mumbai. În clipa în care m-am hotărât, prima grijă a mamei mele a fost aceea a tuturor mamelor: binele meu. Voi beneficia de asigurare de sănătate? „A căuta iluminarea“ era un fel mai frumos de a spune că „voiam să stau degeaba toată ziua“?

O situaţie şi mai greu de îndurat pentru mama mea a fost aceea că eram înconjuraţi de prieteni şi de membri ai familiei care defineau succesul prin trinomul doctor-avocat-ratat. Se răspândise vestea că aveam să iau această hotărâre radicală, iar prietenii ei au început să spună: „Dar aţi investit atât de mult în educaţia lui“ şi „A fost spălat pe creier“ şi „Îşi va irosi viaţa“. Şi prietenii mei credeau aceleaşi lucruri. Îmi spuneau: „N-ai să mai găseşti niciodată un loc de muncă“, „Dai cu piciorul oricărei speranţe de a-ţi câştiga existenţa“.

Când încerci să-ţi trăieşti cu adevărat viaţa, multe dintre relaţiile tale vor fi în pericol. Merită să-ţi asumi riscul de a le pierde, aşa cum merită şi să accepţi provocarea de a găsi o cale prin care să nu renunţi la ele.

Din fericire pentru modul de gândire al călugărilor pe care începeam să-l dezvolt, reperele cele mai importante de care m-am folosit când am luat hotărârea nu au fost vocile părinţilor mei şi ale prietenilor. M-am bazat, în schimb, pe experienţa proprie. După ce

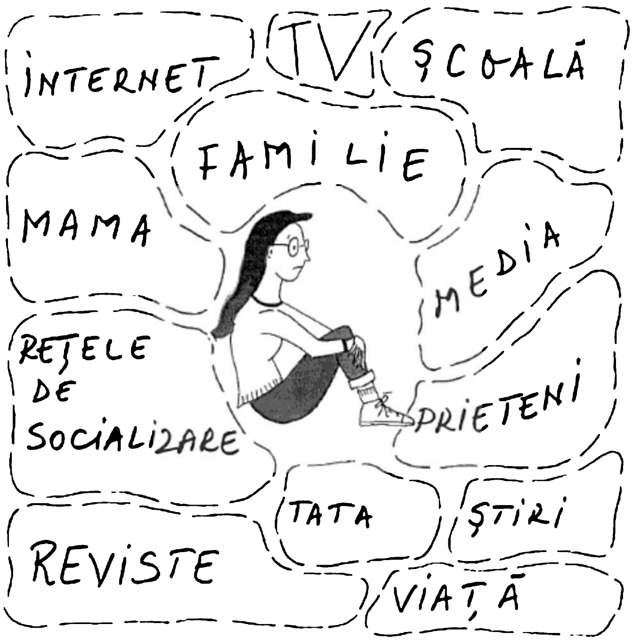
am împlinit 18 ani, am încercat în fiecare an ambele vieţi. Când mă întorceam acasă de la slujbele pe timpul verii din domeniul financiar, parcă nici nu mai aveam poftă de mâncare. Însă de fiecare dată când părăseam ashramul, mă gândeam: A fost minunat. M-am simţit mai bine ca niciodată. Faptul că am încercat aceste experienţe, valori şi sisteme de credinţe atât de diferite m-a ajutat să le înţeleg pe-ale mele.

Reacţiile provocate de hotărârea mea de a mă călugări sunt exemple ale presiunilor exterioare cu care ne confruntăm cu toţii de-a lungul vieţii. Familiile, prietenii, societatea, mass-media – suntem înconjuraţi de imagini şi de voci care ne spun cine ar trebui să fim şi ce ar trebui să facem.

Îşi strigă în gura mare părerile, aşteptările şi pretenţiile. Intră la cea mai bună facultate imediat ce-ai terminat liceul, găseşte-ţi o slujbă bine plătită, căsătoreşte-te, cumpără o casă, fă copii, fii promovat. Normele culturale au rostul lor – nu e nimic greşit la o societate care oferă modele de posibile vieţi împlinite. Dar dacă acceptăm aceste ţeluri fără să cugetăm înainte, nu vom înţelege niciodată de ce nu avem o casă, de ce nu suntem fericiţi în locul unde locuim, de ce locul de muncă nu ne satisface şi nu vom şti dacă ne dorim cu adevărat un partener de viaţă sau dacă ne identificăm cu ţelurile pe care ne străduim să le atingem.

Când m-am hotărât să mă alătur ashramului, părerile şi grijile din jurul meu s-au înteţit, dar, spre norocul meu, experienţa pe care o acumulasem acolo îmi oferise instrumentele necesare ca să filtrez tot zgomotul. Cauza şi soluţia erau una şi aceeaşi. Eram mai puţin vulnerabil faţă de zgomotul din jurul meu, care îmi spunea ce era normal, lipsit de riscuri, practic şi potrivit. Nu am ignorat oamenii care mă iubeau – ţineam la ei şi nu voiam să-şi facă griji – însă nici

nu am permis ca felul în care defineau ei succesul şi fericirea să-mi influenţeze alegerile. În acel moment am luat cea mai grea decizie din viaţă, dar a fost cea potrivită. Vocile părinţilor, prietenilor, educaţiei şi mass-mediei năpădesc minţile tinerilor şi plantează credinţe şi valori.



Felul în care societatea defineşte o viaţă fericită este atât de general, încât nu se aplică nimănui. Singurul mod prin care îţi poţi făuri o viaţă plină de însemnătate este să elimini tot acel zgomot şi să priveşti în interiorul tău. Acesta e primul pas către însuşirea modului de gândire al călugărilor.

Vom porni la drum, aşa cum fac şi călugării, dând la o parte toate lucrurile care ne distrag atenţia. Ne vom uita, în primul rând, la forţele externe care ne formează şi ne abat atenţia de la propriile

valori. Apoi vom face un inventar al valorilor după care ne ghidăm vieţile în acest moment şi ne vom gândi dacă sunt într-adevăr compatibile cu ceea ce ne dorim să fim şi cu felul în care ne dorim să trăim.

ACESTA SUNT EU SAU E PRAFUL?

Gauranga Das s-a folosit de o metaforă superbă ca să-mi descrie influenţele externe care pun într-un con de umbră identitatea noastră adevărată.

Ne aflăm într-o debara ticsită cu cărţi nefolosite şi cu cutii pline de artefacte. Spre deosebire de restul ashramului, care e mereu curat şi bine măturat, acest loc e prăfuit şi plin de pânze de păianjeni. Călugărul senior mă conduce către o oglindă şi mă întreabă: „Ce vezi?“

Din cauza stratului gros de praf nu pot nici măcar să-mi văd reflexia. Îi spun asta, iar călugărul încuviinţează. Apoi şterge sticla cu mâneca robei. Un nor de praf mă loveşte direct în faţă, ochii încep să mă usture, iar gâtul mi se irită.

Îmi spune: „Identitatea ta e o oglindă acoperită cu praf. Când te uiţi pentru prima oară la ea, nu poţi distinge cu limpezime cine eşti cu adevărat şi ce preţuieşti. Se prea poate să nu-ţi facă plăcere să o cureţi, dar nu-ţi vei putea vedea adevărata reflexie decât atunci când praful va dispărea.“

Aceasta a fost o punere în practică a vorbelor lui Chaitanya[4], un sfânt hindus bengalez din secolul al XVI-lea. El a numit asta *ceto-darpan.a-mārjanam,* sau curăţarea oglinzii impure a minţii.

Baza tuturor tradiţiilor monastice[5] este îndepărtarea totalităţii lucrurilor care ne distrag atenţia şi care ne împiedică să ne concentrăm

pe ceea ce contează cel mai mult – să găsim sensul în viaţă prin stăpânirea dorinţelor de ordin fizic şi mental. Unele tradiţii renunţă la vorbit, altele la sex, altele la posesiunile materiale, iar altele la toate trei. În ashram am trăit doar cu lucrurile de care aveam nevoie, nimic mai mult. Am trăit nemijlocit revelaţia de a renunţa. Când suntem îngropaţi în lucruri nesemnificative, pierdem din vedere ceea ce contează cu adevărat. Nu îţi cer să renunţi la cele de mai sus, dar vreau să te ajut să identifici şi să blochezi zgomotul influenţelor exterioare. Aşa ştergem praful şi aşa vedem dacă acele valori ne reprezintă cu adevărat.

Valorile după care ne orientăm sunt principiile care contează cel mai mult pentru noi şi despre care simţim că ar trebui să ne îndrume: ce ne dorim să fim, cum ne tratăm pe noi înşine şi cum îi tratăm pe ceilalţi. Valorile tind să fie concepte exprimate printr-un singur cuvânt, precum libertate, egalitate, compasiune, sinceritate. S-ar putea să sune puţin abstract şi idealist, dar sunt lucruri foarte practice. Sunt un fel de sistem de navigaţie moral pe care îl putem folosi ca să ne găsim drumul în viaţă. Dacă îţi cunoşti valorile, ai direcţii care te îndrumă către oamenii, acţiunile şi obiceiurile cele mai potrivite pentru tine. În lipsa lor, rătăcim şi bâjbâim, ca atunci când conducem printr-o zonă necunoscută; greşim drumul, ne pierdem, suntem prinşi în capcana nehotărârilor. Valorile te ajută să te înconjori de oameni potriviţi, să iei decizii dificile în carieră, să-ţi foloseşti timpul cu mai multă înţelepciune şi să-ţi concentrezi atenţia pe lucrurile care contează. În lipsa lor, suntem luaţi de valul lucrurilor ce ne distrag atenţia.

DE UNDE VIN VALORILE

Valorile noastre nu vin la noi, pur şi simplu. Nu le gândim conştient. Ba mai mult, nu le punem în cuvinte decât rareori. Însă ele există oricum.

Cu toţii ne naştem într-un cumul de circumstanţe, iar valorile ne sunt definite de situaţiile pe care le trăim. Ne-am născut în sărăcie sau în lux? De cine am fost lăudaţi? Părinţii şi cei care au grijă de noi sunt, de obicei, cei mai vehemenţi fani şi critici. Deşi s-ar putea să ne răzvrătim în adolescenţă, suntem de regulă constrânşi să mulţumim şi să imităm acele figuri autoritare. Priveşte în urmă şi gândeşte-te la cum ţi-ai petrecut timpul alături de părinţi. Te-ai jucat, aţi purtat discuţii plăcute, aţi lucrat împreună la proiecte? Care sunt lucrurile cele mai importante despre care ţi-au povestit şi în ce măsură se potriveau cu ceea ce conta cel mai mult pentru ei? Cine şi-au dorit să devii? Ce şi-au dorit să realizezi? Cum se aşteptau să te comporţi? Ai acceptat aceste idealuri şi au funcţionat pentru tine?

Din capul locului, educaţia pe care am primit-o este o altă influenţă puternică. Materiile predate. Perspectiva culturală din care ne-au fost predate. Felul în care se presupune că ar trebui să învăţăm. O programă axată pe fapte nu încurajează creativitatea, o perspectivă culturală îngustă nu sădeşte toleranţa pentru oamenii care provin din alte medii şi din alte locuri, şi nu există decât puţine ocazii de a ne dedica pasiunilor noastre, chiar dacă le cunoaştem de la o vârstă fragedă. Asta nu înseamnă că şcoala nu ne pregăteşte pentru viaţă – şi sunt o mulţime de modele educaţionale, unele dintre ele fiind mai puţin restrictive – însă merită să faci un pas în spate ca să te gândeşti dacă valorile pe care le-ai învăţat la şcoală sunt potrivite pentru tine.

JOCUL MENTAL MEDIATIC

În calitate de călugăr, am învăţat devreme că valorile noastre sunt influenţate de orice asimilează creierul. Chiar dacă mintea nu ne reprezintă întru totul, ea este mijlocul prin care decidem ce contează pentru noi cu adevărat. Filmele la care ne uităm, muzica pe care o

ascultăm, cărţile pe care le citim, serialele la care ne uităm cu nesaţ, oamenii pe care îi urmărim pe internet şi în viaţa reală. Ştirile hrănesc mintea. Cu cât suntem mai atraşi de bârfele despre vedete, de imaginile succesului, de jocurile video violente şi de ştirile neliniştitoare, cu atât valorile noastre sunt pătate de invidie, de impulsul de a-i judeca pe ceilalţi, de competitivitate şi de nemulţumire.

Ca să ajungi să gândeşti ca un călugăr, este esenţial să observi şi să evaluezi, iar ca să faci asta e nevoie de spaţiu şi linişte. Primul pas pe care îl fac călugării ca să oprească zgomotul influenţelor exterioare este acela de a renunţa la lucrurile materiale. Am vizitat ashramul cu prilejul a trei stagii diferite, am absolvit facultatea şi apoi am devenit oficial călugăr.

După două luni de pregătire la Bhaktivedanta Manor, un templu dintr-o zonă rurală din nordul Londrei, m-am dus în India, la ashramul dintr-un sat la începutul lunii septembrie 2010. Mi-am dat la schimb hainele relativ elegante pe două robe (una pe care să o port şi una pe care să o spăl). Am renunţat la tunsoarea aranjată în favoarea... cheliei; am fost raşi în cap. Şi nu aveam nici o posibilitate de a vedea cum îmi stă – ashramul nu avea decât o oglindă, cea din debara, care mi-a fost arătată ulterior. Aşa că noi, călugării, am fost împiedicaţi să ne preocupăm obsesiv de felul în care arătam, am avut un meniu simplu care nu a variat decât rareori, am dormit pe covoare subţiri întinse pe podea, iar singura muzică pe care am ascultat-o au fost cântările şi clopotele ce se auzeau în mod regulat în timpul meditaţiilor şi al ritualurilor. Nu ne uitam la filme sau la televizor şi aveam acces limitat la ştiri şi e-mailuri pe nişte calculatoare pe care le împărţeam cu toţii, aflate într-o încăpere comună.

EXERCIȚIU: DE UNDE VIN VALORILE TALE?

Poate fi dificil să percepi efectul pe care aceste influențe banale le au asupra noastră. Valorile sunt abstracte, evazive, iar lumea în care trăim ne bombardează mereu cu sugestii ostentative și subliminale cu privire la ce ar trebui să ne dorim, cum ar trebui să trăim și la cum ne formăm ideile despre cine suntem.

Pune pe hârtie câteva dintre valorile după care trăiești. Scrie lângă fiecare originea ei. Bifează-le pe cele cu care te identifici cu adevărat.

Exemplu:

VALOARE	**ORIGINE**	**MĂ REPREZINTĂ CU ADEVĂRAT?**
Bunătate	Părinte	✓
Înfățișare	Mass-media	Nu în același fel
Avere	Părinte	Nu
Note bune	Școală	Au stat în calea lecţiilor adevărate
Cunoștințe	Școală	✓
Familie	Tradiție	Familie: da, dar nu tradițională

Aceste activităţi care ne-ar fi putut distrage atenţia nu au fost înlocuite decât cu spaţiu, cu o stare de calm şi cu linişte. În momentul în care nu mai băgăm în seamă părerile, aşteptările şi obligaţiile pe care ni le impun cei din jurul nostru, începem să ne auzim pe noi înşine. În liniştea aceea am început să recunosc diferenţa dintre zgomotul exterior şi propria-mi voce. Am putut să şterg praful altora ca să-mi văd credinţele lăuntrice.

Îţi promit că n-am să-ţi cer să te razi în cap şi să porţi robe, dar cum altcumva putem să ne oferim spaţiul, liniştea şi calmul necesare pentru conştientizare în lumea de azi? Majoritatea nu ne oprim să ne gândim la valorile noastre. Nu ne place să rămânem singuri cu gândurile noastre. Avem impulsul de a evita liniştea[6], de a încerca să ne umplem mintea, de a ne mişca încontinuu. Într-o serie de studii, cercetătorii de la Universităţile Virginia şi Harvard le-au cerut

participanţilor să petreacă doar 15 minute singuri într-o încăpere, fără telefon, fără instrumente de scris şi fără să aibă ceva de citit. Pe urmă, cercetătorii i-au lăsat să asculte muzică sau să-şi folosească telefoanele. Participanţii nu doar că au preferat telefoanele şi muzica, ci mulţi dintre ei au ales chiar să sufere un şoc electric mai degrabă decât să fie singuri cu gândurile lor. Dacă mergi zilnic la evenimente de socializare şi e nevoie să spui oamenilor care e slujba ta, este greu să nu te identifici apoi cu acea imagine limitată pe care le-o prezenţi. Dacă te uiţi în fiecare seară la „Real Housewives", începi să crezi că aruncatul paharelor cu vin în prietenii tăi face parte din rutina zilnică. Când ne umplem vieţile şi nu ne mai îngăduim deloc să reflectăm, acele distracţii devin, din inerţie, valorile noastre.

Nu putem să acordăm gândurilor noastre atenţie şi să ne analizăm mintea când suntem preocupaţi. Nici simplul stat acasă nu ne va învăţa ceva. Îţi propun trei moduri prin care să creezi în mod activ spaţiu pentru reflecţie. În primul rând, îţi recomand să îţi îngădui zilnic un răgaz în care să te gândeşti la cum ţi-a mers ziua şi la ce simţi. În al doilea rând, poţi să recreezi într-o oarecare măsură schimbarea pe care eu am găsit-o la ashram dacă mergi lunar într-un loc unde n-ai mai fost niciodată ca să te analizezi pe tine însuţi într-un mediu diferit. Poţi fie să vizitezi un parc sau o bibliotecă unde n-ai mai fost, fie să pleci într-o călătorie – tu alegi. În al treilea rând, implică-te într-o activitate care are însemnătate pentru tine – un hobby, o organizaţie caritabilă, o cauză politică.

Un alt mod prin care putem să ne creăm spaţiu pentru reflecţie este să evaluăm felul în care umplem locul pe care îl avem şi dacă acele alegeri ne reprezintă cu adevărat.

ANALIZEAZĂ-ȚI VIAȚA

Indiferent care *crezi* că sunt valorile tale, acţiunile spun totul. Ceea ce facem în timpul liber arată ce anume preţuim. De exemplu, s-ar putea să treci momentele petrecute alături de familie pe primul loc, însă dacă în timpul tău liber joci golf, ceea ce faci nu coincide cu valorile tale şi ai nevoie de un scurt moment de introspecţie.

EXERCIȚIU: ANALIZEAZĂ CUM ÎȚI PETRECI TIMPUL

Monitorizează timp de o săptămână cât timp dedici: familiei, prietenilor, sănătăţii, ţie. (După cum observi, nu includem somnul, mâncatul şi lucrul. Dacă luăm în calcul toate formele ei, munca poate să nu se mai încheie. Dacă aşa stau lucrurile pentru tine, atunci defineşte ce înseamnă când „eşti oficial la muncă“ şi fă o nouă categorie pentru „munca suplimentară“.) Activităţile cărora le dedici cel mai mult timp ar trebui să fie aceleaşi cu cele pe care le preţuieşti cel mai mult. Să presupunem că timpul pe care îl petreci la lucru depăşeşte importanţa slujbei pentru tine. Este un semn că ar trebui să te gândeşti foarte serios la acea decizie. Hotărăşti să-ţi dedici timpul pentru ceva care nu ţi se pare important. Care sunt valorile din spatele acelei decizii? La urma urmei, veniturile obţinute la slujbă ajută valorilor tale?

Timp

Haide să vedem prima oară cum îţi petreci vremea atunci când nu dormi şi când nu munceşti. Cercetătorii au descoperit că până la finalul vieţii fiecare dintre noi va petrece, în medie, 33 de ani în pat[7] (iar în şapte dintre aceştia ne vom chinui să adormim), un an şi patru luni

făcând sport şi mai mult de trei ani mergând în vacanţe. Dacă eşti femeie, vei petrece 136 de zile aranjându-te. Dacă eşti bărbat, numărul de zile scade la 46. Acestea sunt, desigur, doar nişte estimări, dar alegerile noastre de zi cu zi se acumulează.

Mass-media

Fără îndoială, atunci când ţi-ai examinat viaţa, ai descoperit că îţi petreci o bună parte din timp pe canalele media. Cercetătorii estimează că fiecare dintre noi va petrece, în medie, mai bine de 11 ani uitându-se la televizor şi folosind reţelele de socializare[8]! Se poate ca timpul pe care îl dedici canalelor media să pară banal, dar acesta reflectă valorile tale.

Există numeroase forme de mass-media, însă majoritatea dintre noi nu exagerăm cu filmele, televizorul sau revistele. Totul se rezumă la dispozitive. Astfel, iPhone-ul tău îţi va spune cu exactitate cât de mult îl foloseşti. Intră în Setări, uită-te la timpul de utilizare pentru săptămâna trecută şi vei vedea cât de mult timp petreci pe reţelele de socializare, jucându-te, verificându-ţi e-mailurile sau navigând pe internet. Dacă nu-ţi convine ce vezi, poţi chiar să-ţi setezi limite. La telefoanele cu Android, poţi intra în Setări pentru a vedea cum ai folosit bateria, apoi din acel meniu poţi afla în cele mai mici detalii la ce ai folosit mai mult telefonul. Sau poţi să descarci aplicaţii precum Social Fever sau MyAddictometer.

Bani

La fel ca timpul, şi banii cheltuiţi pot indica valorile după care îţi ghidezi viaţa. Nu lua în calcul cheltuielile pentru strictul necesar, persoanele aflate în întreţinere, pentru maşină, facturi, mâncare şi datorii. Uită-te la sumele pe care le cheltuieşti de plăcere. Care a fost cea mai mare

investiţie luna aceasta? Care sunt cele mai costisitoare domenii? Coincid cheltuielile cu lucrurile care contează cel mai mult pentru tine? Privim deseori lucrurile pe care noi le considerăm esenţiale dintr-o perspectivă eronată, deoarece luăm în calcul doar cheltuielile per ansamblu. Am consiliat, la un moment dat, pe cineva care se plângea că familia dă prea mulţi bani pe cursurile opţionale ale copiilor... până când şi-a dat seama că pantofii pe care şi-i cumpăra costau mai mult decât lecţiile lor de muzică.

Văzând cum compară lumea cheltuielile şi priorităţile pe reţelele de socializare, am început să mă gândesc la ce spune modul în care ne petrecem timpul şi cheltuim banii despre valorile noastre.

Totul ţine de modul în care priveşti lucrurile. Când te uiţi la cheltuielile dintr-o lună, gândeşte-te dacă cumpărăturile ce nu erau neapărat necesare au fost investiţii pe termen lung sau pe termen scurt – o cină grozavă în oraş sau o lecţie de dans? Ai dat banii pe distracţie sau pe ceva care să te înalţe spiritual, ai cheltuit în folosul tău sau în folosul altcuiva? Dacă ai abonament la sală, dar ai mers doar o dată luna asta şi ai dat, în schimb, mai mulţi bani pe vin, trebuie să reconsideri totul.



REFLECTEAZĂ ASUPRA VALORILOR TALE

Introspecţia îţi dezvăluie valorile care s-au strecurat în viaţa ta din inerţie. Pasul următor este să hotărăşti care sunt valorile tale şi dacă alegerile pe care le faci sunt în concordanţă cu ele. Dacă te gândeşti la cele ale călugărilor, s-ar putea ca asta să te ajute să le identifici pe-ale tale. Învăţătorii noştri din ashram ne-au explicat că există valori nobile şi valori comune. Cele nobile ne stimulează şi ne înalţă către fericire, împlinire şi sens. Cele comune ne trag în jos către anxietate, depresie şi suferinţă. După cum scrie în *Gita*, acestea sunt valorile şi calităţile nobile[9]: curajul, puritatea minţii, recunoştinţa, ajutorul şi generozitatea, acceptarea, sacrificiul, aprofundarea cunoştinţelor, austeritatea,

simplitatea, toleranţa, sinceritatea, lipsa mâniei, renunţarea, simţul măsurii, asumarea, compasiunea faţă de toate fiinţele, satisfacţia, tandreţea/bunătatea, integritatea, hotărârea. (Observă că printre aceste valori nu se regăsesc fericirea şi succesul. Ele nu sunt valori, ci recompense – rezultatele finale – şi le vom aborda mai târziu, în Capitolul 4.)

Cele şase valori comune sunt lăcomia, dorinţa, furia, orgoliul, iluzia şi invidia. Din nefericire, acestea sunt mereu gata să pună stăpânire pe noi când le dăm voie, dar partea bună este că sunt mult mai puţine decât cele nobile. Sau, după cum obişnuia să ne amintească învăţătorul meu, Gauranga Das, mereu există mai multe căi de a ne înălţa decât de a fi doborâţi.

Nu putem scoate din senin un set de valori şi să facem schimbări profunde de pe-o zi pe alta. Ne dorim, în schimb, să renunţăm la valorile false care umplu spaţiul din vieţile noastre. Ashramul ne-a dat nouă, călugărilor, ocazia să observăm natura, iar învăţătorii ne-au îndemnat să fim atenţi la ciclurile tuturor vietăţilor. Copacii înfrunzesc, iar frunzele se îngălbenesc şi cad. Reptilele, păsările şi mamiferele năpârlesc. Renunţarea este o parte importantă în ritmul naturii, aşa cum e renaşterea. Noi, oamenii, ţinem cu dinţii de tot felul de lucruri – de oameni, de idei, de bunuri materiale, de exemplarele din cartea lui Marie Kondo – având impresia că e nefiresc să le eliminăm, însă renunţând vom crea numaidecât spaţiu şi vom găsi liniştea. Ne distanţăm – emoţional, dacă nu fizic – de oamenii şi de ideile care ne umplu vieţile, pe urmă ne îngăduim să observăm predispoziţiile pe care le avem în mod firesc şi care ne constrâng.

Avem de făcut alegeri în fiecare zi şi putem începe să luăm decizii în funcţie de valorile noastre. Oricând luăm o hotărâre, indiferent că e vorba de una importantă, precum căsnicia, sau de una măruntă, precum o ceartă cu un prieten, suntem motivaţi de propriile valori, fie ele nobile

sau comune. Dacă rezultatul e unul bun, atunci valorile sunt în concordanţă cu acţiunile noastre. Dacă lucrurile nu ies după cum ai sperat, merită să vezi ce anume te-a făcut să iei o anumită decizie.

EXERCIŢIU: VALORI DIN TRECUT

Gândeşte-te la cele mai bune, respectiv la cele mai proaste trei decizii pe care le-ai luat vreodată. De ce ai procedat aşa? Ce ai învăţat? Ce ai schimba acum la ele?

Citeşte cu atenţie răspunsurile pe care le-ai dat la exerciţiul de mai sus – în spatele lor se află valorile tale. De ce ai făcut o anumită alegere? S-ar putea să fi fost alături de persoana potrivită sau nepotrivită din acelaşi motiv: pentru că preţuieşti iubirea. Sau poate că te-ai mutat în celălalt capăt al ţării fiindcă îţi doreai o schimbare. Se poate ca valoarea care a stat la baza hotărârii să fie dorinţa de aventură. Acum fă acelaşi lucru pentru viitor. Gândeşte-te la ţelurile tale cele mai importante pentru a vedea dacă sunt motivate de alţi oameni, de tradiţii sau de idei despre cum ar trebui să ne trăim viaţa promovate de mass-media.

EXERCIŢIU: DECIZII MOTIVATE DE VALORI

Săptămâna viitoare, de câte ori vei dori să dai bani pe ceva de care nu ai neapărată nevoie sau de câte ori vei dori să planifici modul în care-ţi vei petrece timpul liber, opreşte-te puţin şi gândeşte-te: care este valoarea din spatele acestei alegeri? N-ai nevoie decât de o clipă, de un moment de atenţie. În mod ideal, această pauză scurtă devine

instinctivă, aşa încât să poţi lua cu bună ştiinţă decizii cu privire la lucrurile care contează pentru tine şi la cât de multă energie le vei dedica.

FILTREAZĂ PAO, NU LE BLOCA

Odată ce vei filtra zgomotul produs de păreri, aşteptări şi obligaţii (PAO), vei vedea lumea cu alţi ochi. Pasul următor este să inviţi lumea înapoi. Când îţi cer să te descotoroseşti de influenţele exterioare, nu vreau să ignori întreaga lume la nesfârşit. Mintea ta de călugăr are ce să înveţe de la alţi oameni şi trebuie să o facă. Provocarea e să facem asta în mod conştient, punându-ne întrebări simple: ce calităţi caut/admir la familie, prieteni sau colegi? Sunt ele încrederea, siguranţa, hotărârea, sinceritatea? Oricare ar fi, aceste calităţi sunt, de fapt, valorile noastre – reperele pe care ar trebui să le folosim ca să ne găsim propriul drum.

Când eşti înconjurat de oameni, asigură-te că se potrivesc cu valorile tale. Te ajută să-ţi găseşti o comunitate care să reflecte cine vrei să fii, o comunitate care să reflecte viitorul pe care ţi-l doreşti. Îţi aduci aminte cât de greu mi-a fost să încep să trăiesc ca un călugăr în timpul ultimului an de facultate? Iar acum mi-e dificil să locuiesc în Londra. Înconjurat de oamenii cu care am crescut şi de stilul lor de viaţă, sunt tentat să mă trezesc târziu, să bârfesc, să-i judec pe alţii. O cultură nouă m-a ajutat să mă redefinesc, iar o alta m-a ajutat să merg în continuare pe calea mea.

De fiecare dată când te muţi într-o locuinţă nouă, îţi schimbi locul de muncă sau intri într-o nouă relaţie, ai o ocazie extraordinară de a te reinventa. Mai multe studii arată că felul în care relaţionăm cu lumea din jurul nostru e molipsitor. Un studiu efectuat pe o perioadă de 20 de ani pe nişte oameni care trăiau într-un orăşel din Massachusetts[10] a

arătat că atât fericirea, cât şi depresia se răspândesc în interiorul cercurilor sociale. Dacă un prieten care locuieşte la un kilometru de tine devine mai fericit, şansa ca şi tu să simţi acelaşi lucru creşte cu 25%. Dacă e vorba de vecini, efectul e cu atât mai puternic.

Oamenii pe care alegi să-i ai în preajmă te ajută să nu-ţi pierzi din vedere valorile şi să-ţi atingi ţelurile. Creşteţi împreună. Dacă vrei să alergi maratonul în două ore şi 45 de minute, nu te antrenezi cu oameni care îl termină în patru ore şi 45 de minute. Dacă vrei să renunţi la cele materiale, exersează alături de alţi oameni care îşi doresc să fie mai puţin materialişti. Dacă vrei să-ţi dezvolţi afacerea, alătură-te unei camere locale de comerţ sau unui grup online de afacerişti motivaţi, la rândul lor, de acelaşi tip de succes. Dacă eşti un părinte care munceşte din greu şi care îşi doreşte să pună copiii pe primul loc, împrieteneşte-te cu alţi părinţi care fac deja acest lucru, pentru a vă sprijini reciproc şi pentru a vă sfătui unii pe alţii. Mai mult decât atât, amestecă grupurile, acolo unde se poate: împrieteneşte-te cu antreprenori care pun familia pe primul loc şi care participă la maratoane. Bine, glumesc, însă în ziua de azi, când avem mai multe modalităţi ca niciodată de a lua legătura unii cu alţii, platforme precum LinkedIn şi Meetup sau grupurile de pe Facebook ne facilitează mai mult ca oricând posibilitatea de a găsi comunitatea de care aparţinem. În cazul în care cauţi dragostea, fă-o în locurile şi momentele motivate de valori, ca ocaziile de a-i ajuta pe alţii, activităţi sportive sau fitness, o serie de prelegeri pe un subiect care te interesează.

În cazul în care nu ştii sigur dacă unele persoane sunt potrivite în raport cu valorile tale, pune-ţi următoarea întrebare: când îmi petrec timpul cu această persoană sau cu acest grup, simt că mă apropii sau că mă îndepărtez de cine vreau să fiu? Răspunsul s-ar putea să fie evident; e limpede în cazul în care joci FIFA pe PS2 câte patru ore (nu că eu n-aş fi făcut asta) în loc să participi la interacţiuni însemnate care să-ţi

îmbunătăţească viaţa. Sau răspunsul s-ar putea să fie mai vag – o senzaţie de iritabilitate sau de minte înceţoşată după ce-ţi petreci timpul cu ei. Ne simţim bine când stăm în preajma unor oameni care ne fac bine; nu ne simţim bine când stăm alături de oameni care nu ne sprijină sau care scot ce e mai rău din noi.

EXERCIŢIU: ANALIZEAZĂ-ŢI TOVARĂŞII

Timp de o săptămână, fă o listă cu oamenii cu care îţi petreci timpul cel mai des. Enumeră lângă fiecare persoană valorile pe care le împărtăşiţi. Îţi dedici majoritatea vremii celor care sunt mai aproape de valorile tale?

Oamenii cu care vorbeşti, lucrurile la care te uiţi, ce faci cu timpul tău: toate aceste surse inspiră valori şi credinţe. Dacă zilele tale se succed fără să-ţi analizezi valorile, te vor influenţa toate lucrurile pe care ceilalţi – de la membrii familiei la grupurile de profesionişti din marketing – vor să le gândeşti. Îmi aduc constant aminte de momentul din debaraua ashramului. Îmi trece prin minte un gând şi mă întreb: Asta se potriveşte cu valorile pe care le-am ales sau cu cele pe care alţii le-au ales pentru mine? Acesta sunt eu sau e praful?

Când îţi creezi spaţiu şi linişte, poţi da praful la o parte şi te poţi privi pe tine din interior, nu prin ochii celorlalţi. După ce-ţi identifici valorile şi le permiţi să te conducă, ele te vor ajuta să filtrezi influenţele exterioare. În capitolul următor, aceste deprinderi te vor ajuta să filtrezi atitudinile şi sentimentele nedorite.

Capitolul 2. NEGATIVITATE

Regelui cel rău i se face foame

Nu poţi să-ţi clădeşti fericirea pe nefericirea altora.
Daisaku Ikeda

Este vara de după cel de-al treilea an de facultate. M-am întors după o lună petrecută la ashram şi fac practică la o companie de finanţare. Sunt la prânz cu câţiva colegi – ne-am luat sandvişurile şi am mers în curtea interioară, unde tinerii îmbrăcaţi la costum îşi mănâncă pe fugă prânzul în căldura soarelui văratec, înainte să se întoarcă în clădirea în care aerul condiţionat suflă încontinuu. Nu mă simt deloc în largul meu.

– Aţi auzit ce-a păţit Gabe? întreabă în şoaptă unul dintre prieteni. Partenerii firmei i-au desfiinţat prezentarea.

– Bietul de el, zice altul, clătinând din cap. Se duce rapid la fund.

Îmi vine în minte o lecţie predată de Gauranga Das, intitulată „Cancerele minţii: când Compari, te Plângi şi Critici". La acel curs am discutat despre obiceiurile proaste de gândire, inclusiv bârfa. Unul dintre exerciţii presupunea să ţinem evidenţa tuturor criticilor

pe care le-am grăit sau gândit. Pentru fiecare dintre ele, a trebuit să notăm zece lucruri bune despre acea persoană.

A fost dificil. Locuiam împreună, înghesuiți. Se iveau tot felul de probleme, majoritatea mărunte. În mod normal, călugărilor le ia patru minute să facă duș. Când se făcea coadă la dușuri, puneam pariu să vedem cui îi lua cel mai mult. (Acesta era singurul pariu pe care-l puneam. Ce să faci: călugări.) Și chiar dacă sforăitorii stăteau singuri într-o cameră, uneori apăreau noi practicanți cărora le dădeam note, în funcție de zgomot, pe o scară a zgomotului scos de motociclete: călugărul ăsta e o Vespa; ăla e un Harley Davidson.

Am făcut exercițiul și am notat conștiincios fiecare critică pe care am formulat-o sau gândit-o fără să vreau. Pentru fiecare în parte am scris și calități. N-a fost greu să ne dăm seama de scopul exercițiului – fiecare persoană era mai mult bună decât rea –, dar am înțeles cu adevărat acest lucru când am văzut raportul dintre cele două trecut pe foaie. Asta m-a ajutat să-mi văd propriile slăbiciuni într-o altă lumină. Obișnuiam să mă concentrez pe greșeli fără să le compar cu punctele mele forte. Când îmi dădeam seama că eram prea critic cu mine însumi, îmi aminteam că și eu aveam calități. Contextualizarea slăbiciunilor m-a ajutat să văd același raport în mine însumi, că sunt mai mult bun decât rău. Am discutat la curs despre acest cerc vicios al impresiilor: când îi criticăm pe alții, atunci nu putem să nu observăm ce e rău la noi. Dar când căutăm să vedem binele din ceilalți, începem să vedem ce e mai bun și la noi.

Tipul care stătea lângă mine mi-a dat un brânci și m-a scos din reverie.

– Și, crezi c-o să reziste?

Pierdusem șirul discuției.

– Cine? întreb.

– Gabe. Nu trebuiau din capul locului să-l angajeze, nu-i aşa?

– Ah, nu ştiu, îi răspund.

De când îmi petrecusem timpul la ashram, devenisem foarte sensibil la bârfă. Mă obişnuisem cu discuţii pline, în primul rând, de energie pozitivă. Prima oară când m-am întors în lume, am fost stânjenitor de tăcut. N-am vrut să fac poliţie morală, dar nici n-am vrut să particip. Buddha a dat următorul sfat[1]: „Nu-ţi îndrepta atenţia către ce fac sau ce nu reuşesc să facă alţii; concentrează-te pe ce faci sau pe ce nu reuşeşti să faci tu". Mi-am dat rapid seama că puteam să spun lucruri de genul „Ah, nu sunt sigur..." sau „Nu ştiu nimic despre asta". Apoi duceam discuţia către un subiect mai optimist. „Aţi auzit că i-au cerut lui Max să rămână? Sunt superîncântat pentru el." Bârfa e bună în anumite situaţii, ajută societatea să reglementeze ce comportamente sunt acceptabile şi o folosim deseori ca să aflăm dacă alţii sunt de acord cu judecăţile pe care le emitem despre comportamentul altor persoane şi despre propriile valori. Dar există moduri mai plăcute ca să facem asta. Folosim bârfa mult mai des ca să-i distrugem pe alţii, lucru care ne dă o senzaţie de superioritate faţă de ei şi/sau ne consolidează statutul într-un grup.

Unii dintre prietenii şi colegii mei au încetat cu totul să mai bârfească cu mine; în schimb, am purtat discuţii adevărate. Alţii au avut mai multă încredere în mine, fiindcă şi-au dat seama că, de vreme ce nu bârfeam cu ei, nici nu urma să-i bârfesc. Dacă unii au crezut că sunt, pur şi simplu, plictisitor, ei bine, n-am nimic rău de spus despre ei.

NEGATIVITATEA ESTE PRETUTINDENI

Te trezeşti. Părul îţi stă groaznic. Partenerul se plânge că aţi rămas fără cafea. În drum spre lucru, un şofer care trimite mesaje pe telefon te face să prinzi roşu la semafor. Ştirile de la radio sunt mai proaste decât cele

de ieri. Colegul de birou îţi şopteşte că Emily se preface din nou că e bolnavă. Suntem asaltaţi de negativitate în fiecare zi. Nu e de mirare că nu ne putem abţine să o împrăştiem la rândul nostru pe măsură ce o primim. Vorbim despre neplăcerile şi durerile zilnice, în loc să discutăm despre micile bucurii. Ne comparăm cu vecinii, ne plângem de persoana iubită, spunem lucruri despre prietenii noştri fără ştiinţa lor, pe care nu le-am spune cu ei de faţă, criticăm oamenii pe reţelele de socializare, ne certăm, ne amăgim şi ajungem chiar să ne pierdem cumpătul.

Această sporovăială negativistă are loc chiar şi pe parcursul unei zile pe care o considerăm bună, şi nu e deloc planificată. Din câte am observat, nimeni nu se trezeşte spunând: oare cum aş putea să fiu răutăcios cu sau faţă de alţi oameni azi? Sau cum aş putea să fac să mă simt mai bine făcându-i pe alţii să se simtă mai prost azi? Cu toate acestea, negativitatea izvorăşte adesea din interior. Avem trei nevoi emoţionale fundamentale, pe care îmi place să le numesc pace, iubire şi înţelegere. (Ţin să le mulţumesc lui Nick Lowe şi lui Elvis Costello.) Negativitatea – din discuţii, sentimente şi fapte – apare deseori ca reacţie atunci când una dintre aceste trei nevoi e ameninţată: teama că urmează să se întâmple ceva rău (pierderea liniştii), teama de a nu primi iubire (pierderea iubirii) sau teama de a nu primi respect (pierderea înţelegerii). Aceste temeri dau naştere altor senzaţii – ne simţim copleşiţi, nesiguri, răniţi, competitivi, dornici de afecţiune şi aşa mai departe. Aceste sentimente negative ies din noi sub forma unor plângeri, comparaţii şi critici, şi a altor comportamente negativiste. Gândeşte-te la trolii de pe reţelele de socializare, care îşi necăjesc victimele. Poate că se tem că nu sunt respectaţi, aşadar apelează la asta ca să se simtă importanţi. Sau poate credinţele lor politice produc spaima că lumea în care trăiesc e nesigură. (Sau poate că încearcă să primească atenţie – sigur că nu toţi trolii din lume sunt motivaţi de frică.)

Un alt exemplu sunt prietenii, pe care cu siguranţă îi avem cu toţii, care transformă o discuţie amicală la telefon într-o sesiune interminabilă de văicăreli despre slujbă, persoana iubită, familie – ce nu merge, ce e nedrept, ce n-o să se schimbe niciodată. Nimic nu pare să le convină acestor oameni. S-ar putea să-şi exprime, de fapt, teama că urmează să se întâmple ceva rău – nevoia lor vitală de pace şi de siguranţă e ameninţată.

Lucrurile rele se întâmplă. Cu toţii suntem victime la un moment dat de-a lungul vieţii – fie că suntem discriminaţi din punct de vedere rasial sau ne taie cineva calea în trafic. Dar dacă adoptăm mentalitatea de victimă, suntem mai predispuşi să ne simţim îndreptăţiţi şi să ne purtăm egoist. Câţiva psihologi de la Stanford au luat 104 oameni[2] pe care i-au împărţit în două grupe – unora li s-a cerut să scrie un eseu scurt despre un moment din viaţa lor când se plictiseau, celorlalţi li s-a cerut să scrie despre un moment când li s-a părut că viaţa e nedreaptă sau când au simţit că au fost „insultaţi sau nedreptăţiţi de cineva". După aceea, participanţii au fost întrebaţi dacă doreau să ajute cercetătorii cu o sarcină uşoară. Cei care scriseseră despre un moment în care fuseseră nedreptăţiţi au fost cu 26% mai puţin dispuşi să-i ajute. Într-un studiu asemănător, participanţii care s-au identificat cu modul de gândire al unei victime nu doar că au fost mai predispuşi să manifeste apoi un comportament egoist, dar au avut o tendinţă mai accentuată de a lăsa dezordine în urma lor şi de a fura pixurile cercetătorilor!

NEGATIVITATEA E MOLIPSITOARE

Suntem fiinţe sociale şi primim o bună parte din lucrurile pe care ni le dorim în viaţă – pace, iubire şi înţelegere – de la cei din cercul nostru. Creierul nostru se adaptează automat atât la armonie, cât şi la neînţelegeri. Am vorbit deja despre cum încercăm în mod inconştient

să-i mulţumim pe alţii. Ei bine, ne dorim deopotrivă să fim de acord cu ceilalţi. Studiile au demonstrat că majoritatea oamenilor preţuiesc într-o asemenea măsură conformarea socială, încât îşi schimbă propriile răspunsuri – chiar şi percepţiile – ca să fie în rând cu grupul, chiar şi când e evident că grupul greşeşte.

În anii 1950, Solomon Asch[3] a strâns un grup de studenţi şi le-a spus că urmau să facă un test de vedere. Şmecheria era că în fiecare grup toţi erau actori, cu excepţia unei singure persoane: subiectul testului.

Asch le-a arătat participanţilor o imagine a unei „linii-ţintă“, după care le-a arătat alte trei: una mai scurtă, una mai lungă şi una care avea în mod clar aceeaşi lungime cu linia-ţintă. Studenţii au fost întrebaţi care dintre cele trei era la fel de lungă ca linia-ţintă. Actorii au oferit uneori răspunsuri corecte, alteori au răspuns intenţionat greşit. În fiecare situaţie, participantul real la studiu a răspuns ultimul. Răspunsul corect trebuia să fie evident. Influenţaţi însă de actori, aproximativ 75% dintre studenţi s-au luat după majoritate şi au dat un răspuns greşit cel puţin o dată. Fenomenul a fost numit prejudecata gândirii de grup.

Suntem programaţi să ne conformăm[4]. Creierul tău preferă să nu aibă de-a face cu conflicte sau dezbateri. Doreşte mai degrabă să se relaxeze în confortul aceleaşi gândiri. Acesta nu e un lucru rău, dacă am fi înconjuraţi de călugări, de exemplu. Dar dacă suntem înconjuraţi de bârfe, conflicte şi negativitate, începem să percepem lumea în aceste moduri, la fel ca cei din experimentul lui Asch, care au negat ceea ce au văzut cu propriii ochi.

Instinctul de a fi de acord are un impact uriaş asupra vieţii noastre. E unul dintre motivele pentru care, într-o lume a nemulţumirilor, ne alăturăm mulţimii.

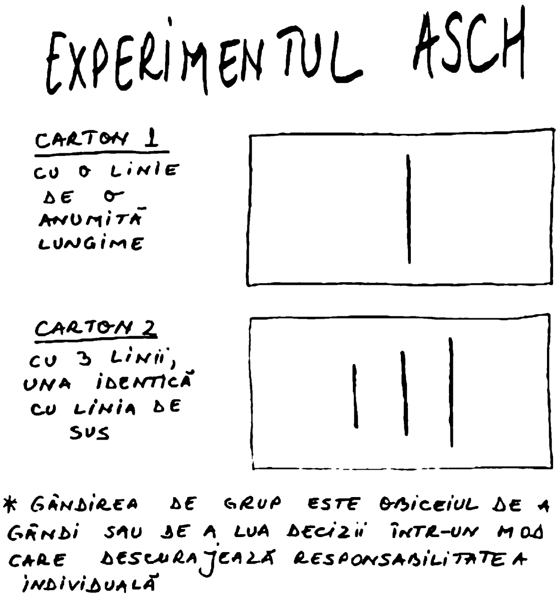
Iar cu cât suntem înconjuraţi de mai multă negativitate, cu atât devenim mai pesimişti. Avem impresia că atunci când ne plângem, gestionăm mai uşor furia, dar studiile confirmă că până şi oamenii care

spun că se simt mai bine după ce se plâng[5] sunt, totuşi, mai agresivi decât cei care nu se plâng.

La conacul Bhaktivedanta, sediul templului din Londra, trăia un călugăr care mă scotea din minţi. Dacă-l întrebam dimineaţa cum se simte, îmi povestea cât de prost dormise şi din vina cui se întâmpla asta. Se plângea că mâncarea era proastă, şi totuşi nu se sătura niciodată. Vorbea încontinuu şi era atât de pesimist, încât n-am mai vrut să stau deloc în preajma lui.

Apoi m-am trezit că mă plângeam de el la ceilalţi călugări. Iată cum am devenit întocmai persoana pe care o criticam. E contagios să te văicăreşti, iar el mă molipsise.

Studiile arată că negativitatea asemănătoare cu cea pe care o manifestasem poate să crească agresivitatea faţă de oameni neimplicaţi, aleşi la întâmplare, şi cu cât ai o atitudine mai pesimistă, cu atât ai o predispoziţie mai mare să o păstrezi şi pe viitor. Cercetările mai arată şi că stresul pe termen lung[6], precum cel cauzat de văicăreli, îţi poate micşora hipocampul – partea creierului responsabilă cu logica şi memoria.



Cortizolul, hormonul eliberat ca răspuns la stres, nu îţi afectează doar hipocampul, ci îţi slăbeşte şi sistemul imunitar (şi are multe alte efecte dăunătoare). Nu pun fiecare boală pe seama negativităţii, însă dacă gândirea pozitivă poate să prevină fie şi o singură răceală, pe mine m-a convins.



TIPURI DE PERSOANE NEGATIVISTE

Suntem înconjuraţi constant de comportamente negativiste, încât ne obişnuim cu ele. Gândeşte-te dacă ai oricare dintre tipurile de mai jos în viaţa ta:

- Cei care se plâng la nesfârşit, precum prietenul de la telefon, fără să caute soluţii. Pentru ei, viaţa e o problemă care va fi dificil, dacă nu chiar imposibil, de rezolvat.
- Cei care strică totul – primesc un compliment şi imediat îl răstălmăcesc: „Arăţi bine azi“ devine „Adică ieri arătam rău?“
- Victimele – care au impresia că lumea e împotriva lor şi dau vina pe alţii pentru problemele lor.
- Cei care critică şi îi judecă pe alţii fie pentru că au o părere diferită, fie că nu au una, fie pentru orice alegere pe care au făcut-o şi nu e în concordanţă cu ceea ce ar fi ales ei.

- Cei care poruncesc – sunt conştienţi de propriile limite, dar îi presează pe alţii să reuşească. Vor spune: „Nu-ţi faci niciodată timp pentru mine“, chiar dacă şi ei sunt ocupaţi.
- Competitivii – se compară cu ceilalţi, controlează şi manipulează, astfel încât să pară că ei sau alegerile lor sunt mai bune. Suferă atât de mult, încât doresc să-i tragă şi pe ceilalţi în jos. Deseori trebuie să vorbim cu modestie despre realizările noastre în preajma acestor oameni, deoarece ştim că nu sunt în stare să le aprecieze.
- Obsedaţii de control – supraveghează totul şi încearcă să-i dirijeze pe ceilalţi, prieteni sau persoane iubite, cum să-şi petreacă timpul, cu cine şi ce alegeri să facă.

Poţi să te distrezi cu lista asta, să vezi dacă te poţi gândi la cineva pentru fiecare categorie în parte. Dar scopul ei real este să te ajute să observi şi să ştii să încadrezi aceste comportamente când le întâlneşti. Dacă îi pui pe toţi în aceeaşi cutie a negativităţii („Sunt atât de enervanţi!“), n-ai progresat deloc în a decide cum să gestionezi fiecare relaţie.

În ziua în care m-am mutat în ashram cu alţi şase călugări noi care veniseră din Anglia, ni s-a spus să ne gândim la noua noastră casă ca la un spital unde eram cu toţii pacienţi. Călugărirea, detaşarea de lucrurile materiale şi de viaţa materială nu erau văzute drept scopuri în sine. Însemna doar că eram pregătiţi pentru a fi primiţi într-un loc al vindecării unde puteam lucra la depăşirea bolilor sufleteşti care ne afectaseră şi ne slăbiseră.

După cum ştim cu toţii, într-un spital, chiar şi doctorii se îmbolnăvesc. Nimeni nu e imun. Călugării seniori ne-au adus aminte că toată lumea suferă de diverse boli, că toată lumea încă învaţă şi, aşa cum nu am fi judecat problemele de sănătate ale altei persoane, n-ar trebui să judecăm pe cineva care a păcătuit diferit. Gauranga Das a repetat acest sfat sub o formă metaforică, pe care o foloseam adesea pentru a ne aminti să nu nutrim gânduri negative faţă de alţii: Nu judeca pe altul

care suferă de o boală diferită. Nu te aştepta ca cineva să fie perfect. Să nu crezi că tu eşti perfect.

În loc să judecăm comportamentul negativ, încercăm să neutralizăm încărcătura sau chiar să o schimbăm într-una pozitivă. Odată ce înţelegi că o persoană care se plânge nu caută soluţii, îţi vei da seama că nu e nevoie să i le oferi. Dacă o persoană obişnuită să poruncească spune: „Nu-ţi faci deloc timp pentru mine“, poţi să-i răspunzi: „Ce-ar fi să găsim o zi potrivită pentru amândoi?“

INVERSEAZĂ NEGATIVITATEA EXTERIOARĂ

Categoriile de mai sus ne ajută să ne îndepărtăm de oamenii negativişti ca să putem să hotărâm rolul nostru într-o situaţie fără să ne lăsăm influenţaţi. Modul călugărilor de a face asta este să sape până la rădăcină, să diagnosticheze şi să lămurească situaţia pentru a o putea explica în termeni simpli. Haide să folosim această abordare pentru a stabili strategii care să ne ajute să facem faţă persoanelor negativiste.

Fii un observator obiectiv

Călugării încep prin conştienţă. Abordăm negativitatea – şi, de fapt, orice tip de conflict – prin a face un pas înapoi, ca să ne îndepărtăm de încărcătura emoţională a momentului. Părintele Thomas Keating, un călugăr catolic, a spus[7]: „Nu există nici o poruncă ce spune că trebuie să ne mâniem pe felul în care ne tratează alţii. Motivul pentru care ne supărăm e că avem un program emoţional care ne spune: «Dacă cineva se poartă urât cu mine, nu pot să fiu fericit sau împăcat cu mine însumi». În loc să reacţionăm impulsiv şi să ne răzbunăm, putem să ne bucurăm de libertatea de a fi oameni şi să refuzăm să ne supărăm.“ Facem un pas în spate, nu unul propriu-zis, ci unul emoţional, şi analizăm situaţia ca şi cum nu am lua parte la ea. Vom vorbi mai mult

despre această distanţă, care se numeşte detaşare, în capitolul următor. Pentru moment, voi spune că ne ajută să găsim înţelegere fără să judecăm. Negativitatea e o trăsătură şi nu ar trebui confundată cu identitatea cuiva. Adevărata natură a unui om poate fi ascunsă după nori, însă, asemenea soarelui, ea e mereu acolo. Iar norii pot să înfrângă pe oricare dintre noi. Trebuie să înţelegem asta atunci când avem de-a face cu oameni care emană energie negativă. Aşa cum nici nouă nu ne-ar conveni să fim judecaţi după momentele noastre cele mai rele, trebuie ca, la rândul nostru, să avem grijă să nu-i judecăm pe alţii. Când te răneşte cineva, acel om o face pentru că e şi el rănit. Durerea se revarsă, pur şi simplu, din el. Are nevoie de ajutor. Iar după cum spune Dalai Lama: „Dacă poţi, ajută-i pe alţii; dacă nu poţi să faci asta, măcar nu-i răni".

Îndepărtează-te uşor

Suntem mai bine pregătiţi să facem faţă energiilor negative având o atitudine înţelegătoare. Cel mai simplu răspuns este să ne îndepărtăm încet. Aşa cum în capitolul anterior am renunţat la influenţele care s-au amestecat în valorile noastre, vrem să ne purificăm de atitudinile negativiste care ne distorsionează perspectiva. În *The Heart of the Buddha's Teaching (Inima învăţăturii lui Buddha)*, Thich Nhat Hanh, un călugăr budist care a fost numit părintele mindfulnessului scrie: „Prin renunţare ajungem la libertate[8], iar libertatea e singura condiţie a fericirii. Dacă înlăuntrul nostru ne mai agăţăm încă de ceva – mânie, anxietate sau lucruri materiale – nu putem să fim liberi." Te încurajez să te purifici sau să eviţi orice fel de factor fizic care poate declanşa gânduri şi sentimente negativiste, precum tricoul pe care ţi l-a dăruit fostul partener sau cafeneaua unde te întâlneşti mereu cu un fost

prieten. Dacă nu renunţi la lucrurile fizice, nu vei putea să renunţi din punct de vedere emoţional.

Însă când e vorba de un membru al familiei, de un prieten sau de un coleg, se întâmplă adesea fie să nu ne putem distanţa, fie să nu ne dorim să răspundem aşa de prima oară. Trebuie să folosim alte strategii.

Principiul 25/75

Ar fi bine ca pentru fiecare persoană negativistă din viaţa ta să ai trei oameni optimişti. Încerc să mă înconjor de oameni mai buni decât mine într-un fel sau altul: mai fericiţi, mai puţin materialişti. În viaţă, la fel ca în sport, a fi în preajma unor jucători mai buni te motivează să creşti. Nu vreau să mă înţelegi greşit şi să preiei sfatul ăsta atât de literal încât să-ţi etichetezi fiecare prieten ca fiind negativist sau optimist, dar încearcă să ajungi la senzaţia că îţi petreci cel puţin 75% din timp cu oameni care te inspiră, în loc să te tragă în jos. Fă ce ţine de tine ca prietenia să fie un dialog înălţător. Nu te opri doar la a petrece timpul cu oamenii pe care îi iubeşti – dezvoltă-te alături de ei. Înscrie-te la un curs sau la un atelier, citeşte o carte. *Sangha* înseamnă comunitate în sanscrită şi defineşte un refugiu unde oamenii se ajută şi se inspiră reciproc.

Alocă timp

În cazul în care nu poţi să scapi de negativitate, o altă cale de a o reduce este să reglementezi cât de mult îi permiţi unui om să ocupe din timpul tău în funcţie de energia lui. Uneori, avem de-a face cu provocări doar fiindcă le permitem să ne provoace. Sunt oameni pe care nu-i poţi tolera mai mult de o oră pe lună, dar sunt şi alţii pe care poţi să-i tolerezi o zi sau o săptămână. Poate cunoşti chiar o persoană pe care n-o suporţi mai

mult de un minut. Gândeşte-te cât timp îţi face ţie bine să petreci cu ei şi nu-l depăşi.

Nu încerca să faci pe salvatorul

Dacă o persoană are nevoie doar să fie ascultată, poţi să faci asta fără să consumi prea multă energie. Dacă încercăm să rezolvăm problemele altora, devenim frustraţi când oamenii nu ascultă sfaturile noastre strălucite. Dorinţa de a-i salva pe alţii este egoistă. Nu lăsa ca propriile nevoi să-ţi influenţeze răspunsul. În *Sayings of the Fathers (Proverbele strămoşilor)*, o culegere de învăţături şi maxime provenite din tradiţia evreiască, găsim sfatul următor: „Nu număra dinţii din gura altuia“[9]. Aşadar, nu încerca să rezolvi o problemă decât dacă ai îndemânarea de care e nevoie. Gândeşte-te la prietenul tău ca la cineva care se îneacă. Dacă ştii să înoţi foarte bine sau dacă eşti un salvamar cu experienţă, atunci ai forţa şi priceperea necesare să ajuţi un înotător aflat la ananghie. La fel, dacă ai timpul şi spaţiul mental ca să ajuţi pe altcineva, fă-o. Dar dacă nu ştii să înoţi foarte bine şi încerci să salvezi pe cineva care se îneacă, e foarte posibil să te tragă în jos cu el. În loc să faci asta, chemi salvamarul. Iar dacă nu ai energia şi priceperea să-ţi ajuţi un prieten, poţi să le prezinţi oameni sau idei care s-ar putea să le fie de folos. Poate că altcineva e salvatorul lui.

TRANSFORMĂ NEGATIVITATEA INTERIOARĂ

Modul firesc de a face ordine e să începi lucrul de la exterior spre interior. Odată ce vom învăţa să identificăm şi să neutralizăm negativităţile din exterior, ne vom pricepe mai bine să observăm propriile tendinţe negativiste şi vom putea începe să le transformăm.

Uneori nu ne asumăm responsabilitatea pentru negativitatea pe care noi înşine o eliberăm în lume, dar ea nu vine întotdeauna de la alţi

oameni şi nu e mereu rostită cu voce tare. Invidia, văicăreala, furia – e mai uşor să dăm vina pe cei din jurul nostru pentru cultura negativităţii, dar purificarea propriilor gânduri ne va feri de influenţa altora.

În ashram, ne-am dat atât de mult silinţa să ne purificăm, încât „competiţia" dintre noi a luat forma renunţării („Mănânc mai puţin decât călugărul acela"; „Am meditat mai mult decât toţi ceilalţi"). Dar călugărul al cărui ultim gând de la finalul meditaţiei este: „Uitaţi-vă la mine! I-am întrecut pe toţi!" trebuie să râdă de el însuşi. Dacă acela e punctul în care a ajuns, atunci care a fost rostul meditaţiei? În culegerea de citate *The Monastic Way (Calea monastică)*, îngrijită de Hannah Ward şi Jennifer Wild, călugăriţa Christine Vladimiroff spune[10]: „[Într-o mănăstire], singura competiţie îngăduită e aceea de a te întrece cu ceilalţi ca să dovedeşti cât mai multă iubire şi respect".

Competiţia dă naştere invidiei.[11] În *Mahabharata*, un războinic hain îl invidiază pe un alt războinic şi îşi doreşte ca acesta să piardă tot ce are. Războinicul hain ascunde în roba sa un cărbune încins pe care plănuieşte să-l arunce către obiectul pe care-l invidiază. În final, tot el ia foc şi sfârşeşte ars. Invidia îl transformă în propriul inamic.

Ruda răutăcioasă a invidiei e *Schadenfreude*, adică bucuria pe care o simte cineva faţă de necazul altcuiva. Când ne bucurăm de eşecurile altor oameni, ne construim casele şi mândria pe fundaţia şubredă a imperfecţiunilor sau pe ghinionul altcuiva. Acesta nu e un teren stabil. De fapt, de fiecare dată când ne dăm seama că-i judecăm pe ceilalţi, ar trebui să luăm aminte. E un semn că mintea ne păcăleşte să credem că înaintăm când suntem, de fapt, ţintuiţi locului. Dacă vând mai multe mere decât ai vândut tu ieri, dar tu ai vândut mai multe azi, asta nu dovedeşte deloc că am devenit un vânzător mai bun de mere. Cu cât ne definim mai mult în raport cu cei din jurul nostru, cu atât ne pierdem mai mult.

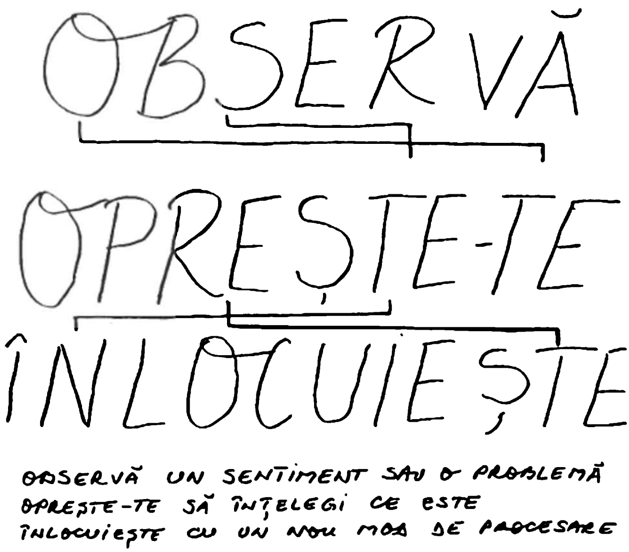
S-ar putea să nu reuşim să ne purificăm vreodată cu totul de ciudă, gelozie, lăcomie, pofte, mânie, mândrie şi amăgire, dar asta nu înseamnă că ar trebui să ne dăm bătuţi. În sanscrită cuvântul *anartha* înseamnă, în general, „lucruri nedorite“, iar a practica *anartha-nivritti* înseamnă să elimini toate lucrurile nedorite. Avem impresia că libertatea constă în a spune orice dorim. Credem că libertatea înseamnă să ne putem îndeplini toate dorinţele. Libertatea adevărată constă în renunţarea la lucrurile pe care nu ni le dorim, la dorinţele necugetate care ne conduc către destinaţii unde nu vrem să ajungem.

Renunţarea nu presupune ştergerea completă a tuturor gândurilor, sentimentelor şi ideilor negative. Adevărul e că aceste gânduri vor apărea mereu – schimbarea provine din ceea ce facem cu ele. Vecinul are un câine care latră încontinuu şi e enervant. Te va întrerupe mereu. Întrebarea este cum vei controla răspunsul. Calea către libertatea adevărată e conştiinţa de sine.

În evaluarea propriei negativităţi, ţine cont că până şi faptele mărunte au consecinţe. Chiar şi când devenim din ce în ce mai conştienţi de negativitatea altora şi spunem „Ea se plânge mereu“, noi înşine suntem negativişti. La ashram dormeam cu plase de ţânţari. În fiecare noapte închideam plasele şi ne asiguram cu ajutorul lanternelor că nu intrase nici o insectă. Într-o dimineaţă m-am trezit şi am descoperit că în plasa mea intrase un singur ţânţar şi fusesem muşcat de cel puţin zece ori. M-am gândit la ceea ce a spus Dalai Lama: „Dacă tu crezi că eşti prea neînsemnat ca să schimbi ceva, încearcă să dormi cu un ţânţar“. Gândurile şi vorbele meschine şi negativiste seamănă cu ţânţarii: chiar şi cele mai mici dintre ele ne pot distruge liniştea.

Observă, opreşte-te, înlocuieşte

Mulţi dintre noi nu ne dăm seama de gândurile noastre negativiste, aşa cum nici eu nu mi-am dat seama de acel ţânţar. Pentru purificarea gândurilor, călugării vorbesc despre procesul de conştientizare, de abordare şi de reparare. Mie-mi place să spun observă, opreşte-te, înlocuieşte. În primul rând, devenim conştienţi de o senzaţie sau de o problemă – o observăm. Apoi facem o pauză ca să ne dăm seama despre ce senzaţie e vorba şi ce o provoacă – ne oprim ca să reflectăm asupra ei. Iar în cele din urmă ne schimbăm comportamentul – îl înlocuim cu o modalitate nouă de a procesa momentul. OBSERVĂ, OPREŞTE-TE, ÎNLOCUIEŞTE.



Observă

Când începi să observi negativitatea, înveţi să bagi de seamă impulsurile toxice din jurul tău. Ca să ne ajute să ne confruntăm propria negativitate, călugării învăţători ne-au spus să încercăm să nu ne plângem, să nu comparăm şi să nu criticăm timp de o săptămână, şi să ţinem evidenţa momentelor în care am dat greş. Scopul era să observăm

cum momentele se împuţinau pe zi ce trece. Cu cât suntem mai conştienţi de aceste tendinţe, cu atât putem să ne eliberăm mai mult de ele.

Dacă îţi înşiri pe o listă gândurile şi observaţiile negative, asta te va ajuta să te gândeşti la sursa lor. Judeci felul în care arată un prieten şi te priveşti cu aceeaşi exigenţă? Bombăni despre un anumit lucru fără să iei în calcul contribuţia ta? Le povesteşti altora despre boala unui prieten ca să atragi atenţia asupra propriei compasiuni sau fiindcă speri să obţii mai mult sprijin pentru el?

EXERCIŢIU: ANALIZEAZĂ-ŢI OBSERVAŢIILE NEGATIVISTE

Ţine evidenţa observaţiilor negativiste pe care le faci de-a lungul unei săptămâni. Vezi dacă poţi să scazi numărul lor zilnic. Scopul e să ajungi la zero.

Uneori, în loc să reacţionăm negativ la ceva care se întâmplă, anticipăm cu negativitate ceea ce s-ar putea petrece. Aceasta e o bănuială. Există o parabolă despre un rege rău care a mers să se întâlnească cu un rege bun. Când a fost invitat să rămână la cină, regele cel rău a cerut ca farfuria lui să fie schimbată cu cea a regelui cel bun. Când regele cel bun a întrebat de ce, regele cel rău i-a răspuns: „Este posibil să fi otrăvit aceste bucate".

Regele cel bun a râs.

Asta l-a neliniştit şi mai mult pe regele cel rău, aşa că a schimbat din nou farfuriile, gândindu-se că poate era victima unei farse elaborate. Regele cel bun a clătinat doar din cap şi a început să mănânce din farfuria din faţa lui. Regele cel rău n-a mâncat în noaptea aceea.

Lucrurile pe care le judecăm, invidiem sau bănuim la o altă persoană pot să ne conducă la întunericul dinăuntrul nostru. Regele cel rău își proiectează propria lipsă de onoare în regele cel bun. În mod asemănător, invidia, lipsa de răbdare sau bănuielile pe care le avem față de altă persoană ne spun câte ceva despre noi înșine. Proiecțiile negativiste și suspiciunile ne reflectă nesiguranțele și ne stau în cale. Dacă ai impresia că șeful sau șefa ta are ceva împotriva ta, te poate afecta emoțional – s-ar putea să te descurajeze într-o asemenea măsură încât să nu mai dai randament la lucru – sau practic nu vei mai cere mărirea de salariu pe care o meriți. În orice caz, la fel ca regele cel rău, tu vei flămânzi!

Oprește-te

După ce înțelegi mai bine sursele propriei negativități, pasul următor este să o confrunți. Redu-ți negativitatea la tăcere ca să faci loc gândurilor și faptelor care adaugă valoare vieții tale, în loc să o jefuiască. Începe cu respirația. Când suntem stresați, ne ținem respirația și avem maxilarele încleștate. Ne încovoiem, înfrânți, sau ne încordăm umerii. Analizează-ți postura de-a lungul unei zile. Strângi din dinți? Stai încruntat? Aceste semne indică faptul că trebuie să ne amintim să respirăm, să ne relaxăm atât fizic, cât și emoțional.

Bhagavad Gita aduce în discuție austeritatea discursului, spunând că ar trebui să rostim doar vorbe adevărate, folositoare tuturor, plăcute și care nu aglomerează mințile celorlalți. Vaca Sutta, parte din primele scripturi budiste[12], conține o înțelepciune asemănătoare, definind o afirmație elocventă drept una care e „rostită la momentul potrivit. Spune adevărul. E rostită cu afecțiune. Este folositoare. Este cuvântată cu bunăvoință."

Adu-ți aminte, libertatea nu înseamnă să spunem ce vrem, când vrem și cum vrem. Libertatea adevărată nu înseamnă să simțim nevoia de a

spune aceste lucruri.

Odată ce ne limităm discursul negativist, s-ar putea să observăm că avem mult mai puţine lucruri de spus. S-ar putea chiar să ne simţim inhibaţi. Nimănui nu-i place tăcerea stânjenitoare, dar ea merită să se aştearnă ca să scăpăm de negativitate. Dacă critici modul de lucru al cuiva asta nu înseamnă că tu vei munci mai mult. Dacă îţi compari căsnicia cu altele, asta nu-ţi va face mariajul mai bun, decât dacă paralela e făcută în mod cugetat şi productiv. Judecata creează o iluzie: aceea că dacă tu vezi lucrurile îndeajuns de limpede încât să judeci, înseamnă că te pricepi mai bine, dacă cineva dă greş, atunci tu înaintezi. De fapt, noi progresăm cu ajutorul observaţiilor scrupuloase şi profunde.

Atunci când ne oprim nu înseamnă doar că ne descotorosim de instinctul negativist. Priveşte îndeaproape. Asistentul umanitar australian Neil Barringham a spus: „Iarba e mai verde acolo unde este udată". Observă ce-ţi stârneşte negativitatea acolo, în curtea aşa-zisului tău prieten. Pare să aibă mai mult timp liber, o slujbă mai bună, o viaţă socială mai activă? Pentru că la pasul al treilea, înlocuieşte, vei dori să cauţi şi să cultivi în propria curte seminţele aceloraşi lucruri. De exemplu, foloseşte-te de invidia pe care o simţi faţă de abilităţile sociale ale altcuiva şi ia de acolo inspiraţia de a da o petrecere, de a relua legătura cu prietenii vechi sau de a organiza după programul de lucru o ieşire cu colegii. E important să ne găsim rostul încercând să devenim ceea ce ne dorim, în loc să ne gândim că alţii o duc mai bine decât noi.

Înlocuieşte

După ce identifici şi opreşti negativitatea din suflet, din minte şi din vorbe, poţi începe să o repari. Pe vremea când eram călugăr, cei mai mulţi dintre noi nu am fost în stare să ne abţinem întru totul de la văicăreli, comparări şi critici – şi nici tu nu te poţi aştepta să te vindeci

de tot de acest obicei –, dar cercetătorii au descoperit că oamenii fericiţi au tendinţa să se plângă... mare atenţie... într-un mod terapeutic. În timp ce defularea instinctuală a nemulţumirilor nu face decât să-ţi înrăutăţească ziua, s-a demonstrat că dacă scrii într-un jurnal despre întâmplările neplăcute[13] şi dacă acorzi atenţie gândurilor şi emoţiilor care te încearcă, acest lucru favorizează creşterea şi vindecarea atât a minţii, cât şi a trupului.

Putem fi conştienţi de propria negativitate dacă ne exprimăm mai precis. Atunci când cineva ne întreabă cum ne simţim, de obicei, le răspundem „bine“, „în regulă“, „aşa şi aşa“ sau „rău“. Uneori facem asta fiindcă ştim că acel om nu se aşteaptă sau nu-şi doreşte să primească un răspuns detaliat, dar avem tendinţa să ne exprimăm la fel de vag şi când ne plângem. S-ar putea să spunem că suntem supăraţi sau trişti când ne simţim, de fapt, jigniţi sau dezamăgiţi. În loc să facem asta, ne putem gestiona mai bine sentimentele dacă ne alegem cuvintele cu grijă.

În loc să spunem că suntem supăraţi, trişti, neliniştiţi, răniţi, ruşinaţi sau fericiţi, revista *Harvard Business Review*[14] enumeră alte nouă cuvinte pe care le-am putea folosi pentru fiecare dintre aceste stări. Ar fi mai potrivit să zicem că suntem enervaţi, defensivi sau invidioşi, în loc să spunem că suntem supăraţi. Se spune despre călugări că sunt tăcuţi fiindcă sunt antrenaţi să-şi aleagă vorbele cu grijă, iar asta le ia mai mult. Ne alegem cuvintele cu atenţie şi le folosim cu un scop precis.

Se pierd multe informaţii din cauza comunicării defectuoase. De exemplu, în loc să te plângi unui prieten (care nu are cu ce să te ajute) că partenerul tău ajunge întotdeauna târziu acasă, spune-i direct lui asta, dar cu băgare de seamă. Ai putea să-i spui: „Îmi dau seama că munceşti din greu şi că ai multe pe cap. Mă enervează cumplit când ajungi acasă mai târziu decât ai promis. Ai putea să-mi arăţi că te gândeşti la mine trimiţându-mi un mesaj imediat ce ştii că vei întârzia.“ Când nemulţumirile noastre sunt înţelese – de noi şi de ceilalţi – ele pot să dea roade.

Pe lângă transformarea propriei negativităţi în ceva productiv, putem să o înlocuim în mod intenţionat cu ceva pozitiv. După cum am mai spus, una dintre modalităţile de a face asta este să ne folosim de negativitate – spre exemplu, de invidie – ca să ajungem unde dorim. Dar putem şi să introducem sentimente noi. În limba engleză folosim cuvinte precum „empatie“ şi „compasiune“ pentru a ne exprima capacitatea de a simţi durerea celorlalţi, dar nu avem un cuvânt pentru trăirea bucuriei indirecte – bucuria pe care o simţi pentru alţii. Poate că acesta este un semn că trebuie să mai lucrăm cu toţii la acest aspect. ***Mudita* înseamnă să te bucuri într-un mod empatic sau altruist de norocul altora.**

Dacă nu mă bucur decât de reuşitele mele, îmi limitez fericirea. Dar dacă pot să mă bucur pentru succesele prietenilor şi familiei – pentru 10, 20, 50 de oameni! – am şansa să trăiesc de 50 de ori acea fericire şi veselie. Cine nu şi-ar dori aşa ceva?

Lumea materială ne-a convins că nu merită să mergem la multe facultăţi, că există puţine slujbe bune, că oamenii norocoşi pot fi număraţi pe degetele de la o mână. Într-o lume atât de limitată, succesul şi fericirea nu există decât în cantităţi limitate, şi oricând alţii ajung să le trăiască, şansele tale scad. Însă călugării cred că atunci când vine vorba de fericire şi de bucurie, va exista mereu un loc şi pentru tine. Cu alte cuvinte, nu trebuie să-ţi faci griji că-ţi va lua altcineva locul. Teatrul fericirii nu are locuri limitate. Toţi care vor să ia parte la *mudita* pot să participe. Acolo unde există un număr nelimitat de locuri, nu există teama de a fi lăsat pe dinafară.

Radhanath Swami e învăţătorul meu spiritual[15] şi autor al mai multor cărţi, printre care se numără şi *The Journey Home (Călătoria spre casă)*. L-am întrebat cum să-mi păstrez liniştea şi optimismul într-o lume plină de negativitate. Mi-a răspuns: „Toxicitatea e pretutindeni. În mediul înconjurător, în politică, însă sursa acesteia este, de fapt, în sufletele oamenilor. Dacă nu ne curăţăm propriile suflete şi dacă nu-i inspirăm pe alţii să ne urmeze exemplul, vom fi un instrument de poluare a mediului înconjurător. Dar dacă ne purificăm propriile suflete, atunci putem să contribuim cu multă puritate la lumea din jurul nostru.“

EXERCIŢIU: TRANSFORMĂ INVIDIA

Fă o listă cu cinci oameni la care ţii, dar cu care te afli, totodată, în competiţie. Găseşte cel puţin un motiv pentru care îi invidiezi pe fiecare dintre ei: vreo reuşită, ceva la care se pricep mai bine, un lucru care le-a mers strună. Te-au afectat succesele lor cu ceva? Acum gândeşte-te la ce au avut ei de câştigat din ele. Vizualizează toate beneficiile pe care le-au adus aceste reuşite. Dacă ţi-ar sta în putere, ţi-ai dori să-i lipseşti de lucrurile bune care li s-au întâmplat, chiar dacă ştii că nu ţi s-ar întâmpla ţie în schimb? Dacă răspunsul e da, atunci invidia îţi sufocă bucuria. Este mai distructivă decât orice reuşită a unui prieten. Foloseşte-ţi energia ca s-o transformi.

KS˙AMĀ: CUM SĂ TRANSFORMI FURIA

Am discutat despre strategii de a gestiona şi de a minimaliza negativitatea zilnică din viaţa ta. Dar supărări precum dorinţa de a te plânge, de a compara şi de a bârfi pot să pară uşor de controlat faţă de emoţiile negative mai puternice, precum durerea şi furia. Cu toţii simţim ***mânie*** sub o formă sau alta: suntem supăraţi pe ceva din trecut, sau pe cei care joacă ***în continuare*** un rol important în vieţile noastre. Ne supărăm pe ghinion. Ne mâniem pe vii şi pe morţi. Suntem supăraţi pe noi înşine.

Când suntem profund răniţi, tindem să reacţionăm, în parte, cu supărare. Furia este o minge de foc imensă de emoţie negativă, iar când nu o putem da nicicum uitării, oricât ne-am strădui, capătă voinţă proprie. Preţul pe care îl plătim este uriaş. Vreau să vorbesc în special despre cum putem face faţă furiei pe care o simţim faţă de alţii.

Ks.amā înseamnă iertare în sanscrită. Înseamnă că atunci când ai de-a face cu alţii, o faci cu răbdare şi cu stăpânire de sine. Uneori am fost răniţi atât de profund, încât nu ne putem închipui cum am putea să iertăm persoana care ne-a făcut asta. Însă în ciuda a ceea

ce credem majoritatea dintre noi, iertarea este în primul rând o decizie pe care o luăm în noi înşine. Uneori e mai bine (şi mai sigur, şi mai sănătos) să nu mai avem deloc legătură directă cu acea persoană; alteori, persoana care ne-a rănit nu se mai află printre noi, ca să o putem ierta direct. Dar aceşti factori nu stau în calea iertării, deoarece ea vine, în primul şi-n primul rând, din interior. Te eliberează din ghearele supărării.

Unul dintre clienţi mi-a spus: „A trebuit să mă întorc în copilărie ca să identific de ce nu mă simţeam iubit şi vrednic. Bunica din partea tatălui a fost responsabilă pentru senzaţia asta. Mi-am dat seama că m-a tratat diferit fiindcă n-a plăcut-o pe mama. [A trebuit] să o iert chiar dacă ea murise deja. Mi-am dat seama că am fost mereu vrednic şi am meritat dintotdeauna să fiu iubit. Problema era la ea, nu la mine."

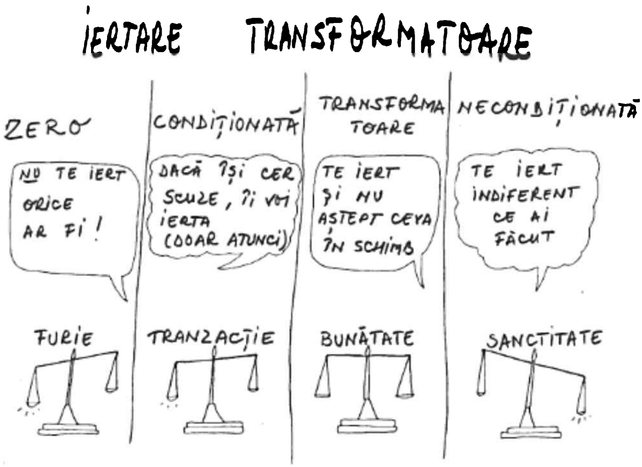
Bhagavad Gita descrie trei *gunas*[16], sau modele de viaţă: *tamas*, *rajas* şi *sattva*, ce reprezintă „ignoranţă", „impulsivitate" şi „bunătate". Am descoperit că aceste trei moduri pot fi aplicate oricărei activităţi – de exemplu, atunci când te distanţezi de un conflict şi cauţi să-l înţelegi, e foarte util să încerci să treci de la *rajas* – impulsivitate şi patimă – la *sattva* – bunătate, pozitivitate şi împăcare. Aceste moduri stau la baza felului în care abordez iertarea.

IERTARE TRANSFORMATOARE

Înainte să ne găsim drumul către iertare, supărarea ne ţine în loc. S-ar putea chiar să ne dorim să ne răzbunăm, să rănim la rândul nostru persoana care ne-a făcut rău. Ochi pentru ochi. Ne răzbunăm din ignoranţă – se spune adesea că nu-ţi revii făcându-i rău altuia. Călugării nu-şi bazează alegerile şi sentimentele pe comportamentul celorlalţi. Ai impresia că răzbunarea te va ajuta să te simţi mai bine mulţumită felului în care va reacţiona cealaltă persoană. Dar atunci când îi răspunzi celuilalt cu aceeaşi monedă şi vezi că el nu reacţionează aşa cum te-ai aşteptat – ghici ce? Pe *tine* te va durea mai tare. Răzbunarea se întoarce împotriva ta.

Când te dovedeşti mai presus de ea, poţi începe să ierţi. Oamenii au tendinţa să gândească în extreme: ori ierţi, ori nu ierţi

pe cineva, însă (aşa cum voi sugera de mai multe ori pe parcursul acestei cărţi), se întâmplă deseori să existe mai multe nuanţe.



Aceste nuanţe ne oferă spaţiul de mişcare de care avem nevoie, ne ajută să progresăm în ritmul nostru şi să ne înălţăm atât cât putem. Deşi este mai presus de răzbunare, la capătul de jos al scării iertării se află *lipsa completă a iertării*. „Nu am de gând să iert acea persoană, sub nici o formă. Nu vreau să-i fac rău, dar n-am s-o iert niciodată." În stadiul acesta suntem *încă ţinuţi pe loc* de supărare şi nu există nici o soluţie. După cum îţi poţi închipui, nu e defel un loc plăcut în care să rămâi.

Următorul pas e *iertarea condiţionată*: „Le cer scuze doar dacă îmi cer ei primii. Dacă promit că nu vor mai face asta vreodată, atunci îi iert." Iertarea tranzacţională provine dintr-un impuls – e motivată de nevoia de a-ţi hrăni propriile sentimente. Un studiu făcut la Luther College[17] demonstrează că e mai uşor să iertăm dacă primim (sau cerem) scuze, dar n-aş vrea să ne concentrăm pe iertarea condiţionată. Vreau să fii mai presus de-asta.

Pasul următor se numeşte *iertarea transformatoare*[18]. Aceasta provine din bunătate. Cu ajutorul ei, ne găsim puterea şi calmul de a ierta fără să ne aşteptăm să primim scuze sau altceva în schimb.

EXERCIŢIU: CERE IERTARE ŞI ACCEPTĂ SCUZE

În acest exerciţiu vom încerca să dezlegăm nodul durerii şi/sau al supărării pricinuite de o ceartă. Chiar dacă relaţia în cauză nu e una pe care îţi doreşti s-o salvezi sau pe care poţi s-o repari, exerciţiul te va ajuta să renunţi la supărare şi să-ţi găseşti liniştea.

Înainte să începi, pune-te în locul celeilalte persoane. Simte-i durerea şi înţelege că ea e motivul din cauza căruia acest om te răneşte.

Scrie apoi o scrisoare de iertare.

1. Enumeră toate modurile în care crezi că cealaltă persoană a greşit faţă de tine. Ajută foarte mult la vindecarea relaţiei dacă o ierţi din inimă exact pentru lucrurile care te-au deranjat. Scrie înaintea fiecărui motiv „Te iert pentru...". Continuă până când ţi-ai vărsat tot oful. Nu vom trimite această scrisoare, aşa că poţi să te repeţi în cazul în care un lucru îţi vine de mai multe ori în minte. Scrie tot ce ţi-ai dorit să spui, dar n-ai avut ocazia s-o faci. Nu trebuie să simţi că ierţi. Nu încă. Ceea ce faci atunci când înşiri totul pe o foaie e să începi să înţelegi exact ce anume te doare, aşa încât să te poţi detaşa ulterior încetul cu încetul.
2. Recunoaşte-ţi defectele. În cazul în care ai avut o parte din vină în acea situaţie sau ceartă, care a fost aceea? Înşiră tot ce crezi că ai făcut greşit, scriind în faţa fiecărui lucru „Te rog să mă ierţi pentru...". Aminteşte-ţi că, deşi nu poţi să schimbi trecutul, asumarea responsabilităţii pentru rolul pe care l-ai avut te va ajuta să înţelegi şi să scapi de supărarea pe care o simţi faţă de tine şi faţă de cealaltă persoană.
3. După ce ai terminat scrisoarea, înregistrează-te în timp ce-o citeşti. (Majoritatea telefoanelor pot să facă asta.) Priveşte înregistrarea şi pune-te în pielea unui martor obiectiv. Adu-ţi aminte că durerea care ţi-a fost pricinuită nu e a ta. E a celeilalte persoane. Când storci o portocală, obţii suc de portocale. Când storci pe cineva plin de

durere, din el va ţâşni durere. Când ierţi, ajuţi la dispersarea durerii, în loc să o absorbi sau să o întorci.

Pe scara iertării există un stadiu mai presus de acesta: *iertarea necondiţionată*. Este genul de iertare pe care părinţii îl manifestă adesea faţă de copii. Părintele şi-a iertat deja copilul, indiferent ce a făcut sau va face el. Vestea bună e că n-am să-ţi cer să ajungi în stadiul acela. Îmi doresc să poţi să dai dovadă de iertare transformatoare.

LINIŞTE SUFLETEASCĂ

S-a demonstrat că iertarea ne ajută să atingem un echilibru lăuntric. Ea conservă, de fapt, energia. Iertarea transformatoare ajută la îmbunătăţirea sănătăţii, având multiple beneficii: reduce numărul de medicamente administrate, îmbunătăţeşte calitatea somnului, scade numărul simptomelor somatice de genul durerilor de spate şi de cap, greţurilor şi oboselii. Iertarea reduce nivelul stresului, fiindcă nu mai reciclăm gândurile negative – conştiente sau nu – care ne apăsau înainte.

De fapt, experimentele ştiinţifice au demonstrat că, în cazul relaţiilor apropiate, există mai puţină tensiune emoţională între parteneri atunci când reuşesc să se ierte reciproc, iar asta are efecte benefice asupra sănătăţii. Într-un studiu publicat într-un număr din 2011 al revistei *Personal Relationships*, 68 de cupluri căsătorite au participat[19] la o discuţie de opt minute despre un incident recent în care unul dintre parteneri „a încălcat regulile“ căsătoriei. Membrii cuplurilor s-au uitat apoi separat la înregistrările interviurilor, iar în acest timp cercetătorii le măsurau tensiunea arterială. În cazurile în care „victima“ a putut să-şi ierte partenerul de viaţă, tensiunea a scăzut în cazul ambilor

parteneri. Asta nu face decât să demonstreze că iertarea e benefică pentru toată lumea.

E sănătos şi să ierţi, şi să primeşti iertare. Când iertarea va deveni o parte integrantă din practica noastră spirituală, vom observa că toate relaţiile noastre vor înflori. Vom lăsa deoparte prejudecăţile şi vor exista mai puţine certuri care să ne consume energia.

IERTAREA TREBUIE SĂ VINĂ DIN AMBELE PĂRŢI

Iertarea trebuie să se bazeze pe un dialog. Nimeni nu e perfect şi, deşi vor exista situaţii în care nu vei avea nici o vină, vor fi, de asemenea, cazuri în care s-a greşit de ambele părţi. Când provoci altuia durere şi alţii îţi provoacă ţie, e ca şi cum inimile voastre sunt încărcate. Când iertăm, începem să ne separăm propria durere de a lor şi să ne vindecăm din punct de vedere emoţional. Însă când ambele părţi implicate îşi cer iertare, se eliberează împreună. Asta e un pic complicat, deoarece ne e mult mai comod să dăm vina pe ceilalţi şi după aceea să-i iertăm. Nu suntem obişnuiţi să ne recunoaştem greşelile şi să ne asumăm responsabilitatea pentru ceea ce creăm în vieţile noastre.

EXERCIŢIU: IARTĂ-TE

Poţi să foloseşti exerciţiul de mai sus şi pentru a te ierta pe tine însuţi. Începe fiecare rând cu „Mă iert pentru..." şi enumeră fiecare motiv care-ţi provoacă supărare sau dezamăgire. Citeşte apoi cu voce tare sau înregistrează-te şi ascultă după aceea. Adoptă rolul martorului obiectiv şi găseşte puterea să te înţelegi şi să te detaşezi de durere.

CUM SĂ NE IERTĂM PE NOI ÎNŞINE

Uneori, când ne e ruşine sau când ne simţim vinovaţi pentru ceva ce am făcut în trecut, se întâmplă pentru că faptele de atunci nu ne mai reprezintă valorile. Când privim în urmă la cei care eram mai demult, nu ne mai identificăm cu deciziile luate atunci. Aceasta e, de fapt, o veste bună – trecutul ne afectează fiindcă am evoluat. Atunci am făcut tot ce ne-a stat în putinţă, dar acum ne descurcăm mai bine. Ce poate să fie mai bun decât progresul? Suntem deja învingători. Ne descurcăm deja de minune.

Odată ce înţelegem cu adevărat că nu putem să schimbăm trecutul, vom începe să ne acceptăm propriile imperfecţiuni şi greşeli şi să ne iertăm, iar făcând asta vom deschide calea către vindecarea emoţională pe care ne-o dorim cu toţii atât de mult.

RIDICĂ-TE

„Am devenit budistă pentru că îl uram pe soţul meu."[20] Nu e ceva ce auzi în fiecare zi, dar Pema Chödrön, călugăriţă budistă şi autoarea cărţii *Când totul se prăbuşeşte în jurul tău****, nu glumeşte decât pe jumătate. După divorţul provocat de aventura soţului ei, Pema a intrat într-o spirală a *negativităţii*, închipuindu-şi nenumărate moduri în care şi-ar fi dorit să se răzbune pe el. A descoperit, într-un final, cărţile lui Chögyam Trungpa Rinpoche, un maestru de meditaţie care a înfiinţat Universitatea Naropa din Boulder, Colorado. Citindu-i cărţile, şi-a dat seama că relaţia devenise ca o celulă malignă – în loc să moară, furia şi acuzele făceau ca negativitatea din urma despărţirii să se împrăştie. Odată ce Chödrön şi-a permis să „devină mai mult ca un râu decât ca o piatră", a putut să-şi ierte soţul şi să treacă peste situaţie. Acum spune că soţul ei a fost unul dintre cei mai buni învăţători.

Dacă vrei să elimini negativitatea dintre tine şi altă persoană, trebuie să speri că vă veţi vindeca amândoi. Nu trebuie să le spui asta direct, ci să le transmiţi energia intenţiilor de bine. Atunci te vei elibera şi-ţi vei găsi liniştea – pentru că ai putut într-adevăr să te detaşezi.

Negativitatea e o parte firească a vieţii. Necăjim şi provocăm, ne exprimăm vulnerabilităţile, ne legăm sufleteşte pe baza valorilor şi a

temerilor pe care le împărtăşim cu alţii. E greu să găseşti o emisiune de comedie care să nu se bazeze pe observaţii negative. Dar există o diferenţă între negativitatea care ne ajută în viaţa de zi cu zi şi cea care provoacă şi împrăştie în lume mai multă durere. S-ar putea să vorbeşti despre problemele pe care le are copilul cuiva cu dependenţa de droguri pentru că ţi-e teamă că asta s-ar putea întâmpla familiei tale şi speri ca astfel să eviţi acest pericol. Dar s-ar putea şi să bârfeşti despre acelaşi lucru ca să judeci familia şi ca să ai o părere mai bună despre a ta. Ellen DeGeneres[21] vede foarte clar diferenţa – într-un interviu acordat revistei *Parade*, spune că nu e amuzant să râzi de alţi oameni. „Lumea e plină de negativitate. Vreau ca oamenii să mă privească şi să-şi spună «Mă simt bine şi voi face pe altcineva să se simtă bine azi».“ Acesta este modul în care se distrează şi călugării – suntem glumeţi şi râdem una-două. Când soseau călugări noi, aceştia se luau deseori prea în serios (ştiu sigur că eu aşa am făcut), iar, cu o sclipire în ochi, călugării seniori le ziceau: „Uşurel, nu vă irosiţi toată energia din prima zi“. În ziua ospăţului, de fiecare dată când preotul punea pe masă mâncarea sfinţită – care era mai dulce şi mai gustoasă decât mâncarea simplă pe care o mâncam de obicei – călugării mai noi se luau în glumă la bătaie ca să ia primii. Iar dacă cineva adormea şi sforăia în timpul meditaţiei, ne uitam unii la alţii, fără să încercăm măcar să ascundem faptul că atenţia ne era distrasă.

Nu e nevoie ca gândurile şi vorbele noastre să fie în totalitate optimiste şi pozitive. Dar ar trebui să ne impunem să ajungem la rădăcina negativităţii, să înţelegem de unde provine atât în ceea ce ne priveşte pe noi, cât şi în ceea ce-i priveşte pe ceilalţi, şi să fim vigilenţi şi chibzuiţi în felul în care gestionăm energia pe care o absoarbe. Începem să ne detaşăm prin recunoaştere şi iertare. Observăm, ne oprim şi înlocuim – observăm, chibzuim şi găsim comportamente noi care să înlocuiască negativitatea din vieţile noastre, străduindu-ne mereu să fim mai disciplinaţi şi mai fericiţi. Când nu te mai interesează ghinioanele altora şi te bucuri în schimb de reuşitele lor, te vindeci.

Cu cât te concentrezi mai puţin pe ceilalţi, cu atât vei avea mai mult timp pentru tine.

După cum am discutat, negativitatea provine deseori din teamă. Urmează să o explorăm şi să vedem cum ne stă în cale şi cum putem să o

transformăm într-un element productiv al vieţii.

Pema Chödrön, *Când totul se prăbuşeşte în jurul tău. Cum să facem faţă fricii, disperării, furiei şi sentimentului de neputinţă*, Ed. Litera, Bucureşti, 2017

Capitolul 3. TEAMĂ

Bun venit pe Planeta Pământ

Teama nu împiedică moartea. Împiedică viața.

—Buddha

Marea bătălie a Mahabharatei stă să înceapă. Se simte tensiunea în aer: mii de războinici își trec degetele peste plăselele săbiilor, iar caii lor fornăie și tropăie neliniștiți. Dar eroul nostru Arjuna e îngrozit. Are rude și prieteni în ambele tabere ale acestei bătălii și mulți dintre ei sunt pe cale să moară. Arjuna, unul dintre cei mai neînfricați războinici ai ținutului, își aruncă arcul.

Bhagavad Gita începe cu spaima unui războinic de pe câmpul de bătălie. Arjuna e cel mai iscusit arcaş din ţinut, şi totuşi teama îl face să piardă complet legătura cu abilităţile lui. Acelaşi lucru se întâmplă şi în cazul fiecăruia dintre noi. Avem atât de mult de oferit lumii, dar teama şi anxietatea ne fac să ne deconectăm de la darurile noastre. Asta se întâmplă pentru că, direct sau indirect, am fost învăţaţi de mici că teama e negativă. Părinţii ne-au zis: „Să nu-ţi fie frică". Prietenii ne-au necăjit spunându-ne „papă-lapte". Frica era o reacţie ruşinoasă şi umilitoare pe care trebuia să o ignorăm sau s-o ascundem. Dar teama are şi o parte benefică, la care Tom Hanks a făcut referire la începutul unui discurs pe care l-a ţinut la Universitatea Yale[1]. „Teama", le-a spus absolvenţilor, „va scoate ce e mai rău din ce e mai bun din noi."

Adevărul e că nu vom avea niciodată o viaţă lipsită de temeri şi de anxietăţi. Nu vom putea să redresăm vreodată climatele economice, sociale şi politice ca să eliminăm complet conflictul şi nesiguranţa, fără să mai punem la socoteală şi greutăţile interpersonale de zi cu zi. Şi asta e în regulă, pentru că teama nu e rea; e, pur şi simplu, un avertisment – mintea îţi spune: „Situaţia nu arată deloc bine! S-ar putea ca ceva să meargă rău!" Contează ce facem cu acest avertisment. Putem să ne folosim teama de efectele schimbărilor climatice ca să ne motivăm să găsim o soluţie sau putem s-o lăsăm să ne copleşească, să ne simţim neputincioşi şi să nu facem nimic în schimb. Uneori, frica e un avertisment crucial care ne ajută să supravieţuim unui pericol adevărat, însă în majoritatea timpului suntem măcinaţi de anxietate cu privire la grijile zilnice legate de bani, slujbă şi relaţii. Lăsăm anxietatea – teama de zi cu zi – să ne ţină pe loc, fiindcă nu ne permite să ne conectăm cu emoţiile noastre adevărate. Cu cât suntem mai mult prizonierii propriilor temeri, cu atât ele vor clocoti până când vor deveni, în cele din urmă, toxice.

Stau cu picioarele încrucişate pe podeaua unei încăperi reci din subsolul mănăstirii, alături de vreo 20 de călugări. N-am sosit la ashram decât de vreo două luni. Gauranga Das tocmai a terminat de vorbit despre scena din Gita în care eroul, Arjuna, este copleşit de teamă. Se pare că temerile lui îl fac să nu se clintească, în loc să pornească numaidecât la luptă. E îndurerat că în ziua aceea urmează să moară atâţia dintre oamenii la care ţine. Frica şi durerea îl determină, pentru prima oară, să se îndoiască de faptele lui. Începe astfel o discuţie lungă despre valorile morale ale oamenilor, spiritualitate şi felul în care funcţionează viaţa după spusele lui Krishna, conducătorul carului său. Când Gauranga Das îşi încheie lecţia, ne roagă să închidem ochii, apoi ne îndrumă să retrăim o frică din trecut: nu doar să ne-o închipuim, ci s-o simţim în tot trupul – toate imaginile, sunetele şi mirosurile pe care le asociem cu acea experienţă. Ne spune că e important să nu alegem ceva neînsemnat, precum prima zi de şcoală sau lecţiile de înot (doar dacă aceste experienţe au fost cu adevărat traumatizante), ci un eveniment important. Vrea să ne dezvăluim şi să ne acceptăm cele mai profunde temeri, iar după aceea să ne raportăm altfel la ele.

Începem să glumim – cineva ia în râs reacţia deplasată pe care am avut-o când am dat peste pielea unui şarpe într-una dintre plimbări. Gauranga Das ia aminte de glumele pe care le facem şi încuviinţează înţelegător. „Dacă vreţi să

faceți exercițiul cum trebuie", ne spune, „atunci trebuie să depășiți partea aceea a minții care râde de întâmplare. E un mecanism defensiv care vă ferește de la confruntarea cu problema, și asta facem cu frica. Ne distragem atenția de la ea", ne spune Gauranga Das. „Trebuie să depășiți acel punct." Râsetele încetează și aproape că pot să simt cum spinările tuturor se îndreaptă laolaltă cu a mea.

Închid ochii și mintea se liniștește, dar tot nu mă aștept la cine știe ce. Nu mi-e frică de nimic. Chiar nu mi-e, îmi zic. Apoi, pe măsură ce meditez mai profund și trec dincolo de zgomotul și de pălăvrăgeala din mintea mea, mă întreb: De ce anume mi-e cu adevărat teamă? Încep să mi se arate frânturi din adevăr. Îmi văd teama de examene pe care o aveam când eram copil. Știu – poate că sună banal. Nimănui nu-i plac examenele, corect? Dar pentru mine ele au fost una dintre cele mai mari surse ale anxietății când eram mic. Meditez și îmi îngădui să explorez ce se ascundea în spatele acelei spaime. De ce anume mi-e cu adevărat teamă?, mă întreb din nou. Îmi dau seama treptat că teama provenea din ceea ce credeau părinții și prietenii despre rezultatele mele și, deci, despre mine. Mi-era frică de ce aveau să spună rudele mai îndepărtate și de cum aveam să fiu comparat cu verișorii mei și cu toată lumea din jurul meu. Nu doar că văd această teamă cu ochii minții, o simt și-n trup – simt cum mă strânge ceva în piept, cum mi se încleștează fălcile, de parcă m-aș fi întors în timp, acolo. De ce anume mi-e teamă cu adevărat? Încep apoi să cercetez amănunțit spaima pe care am simțit-o în zilele în care am intrat în bucluc la școală. Am fost atât de îngrijorat că eram în pericolul de a fi suspendat sau exmatriculat. Cum ar fi reacționat părinții mei? Ce ar fi crezut profesorii? Îmi spun să merg mai în profunzime. De ce anume mi-e teamă cu adevărat? Văd cum frica asta îi înconjoară pe-ai mei – în momentele în care nu ne înțelegem și în momentele în care, copil fiind, încerc să le mediez căsnicia. Ies la iveală clipele în care m-am gândit: Cum pot să-i mulțumesc pe amândoi? Cum pot să mă descurc cu amândoi și să mă asigur că sunt fericiți? Descopăr sursa fricii. De ce anume mi-e cu adevărat teamă? Mi-e teamă că nu pot să-mi mulțumesc părinții. Imediat ce am această revelație, știu că am găsit teama adevărată din spatele tuturor celorlalte temeri. E un moment revelatoriu pe care-l simt în tot trupul, ca și cum m-aș fi cufundat din ce în ce mai mult în apă, simțind cum mă apasă tot mai puternic în piept, dorindu-mi cu disperare să respir, iar când am descoperit sursa spaimei, am ieșit la suprafață și am tras cu sete aer în piept.

...

Cu jumătate de oră înainte eram convins că nu mi-era frică de nimic şi, dintr-odată, am început să-mi descopăr cele mai profunde temeri şi anxietăţi, pe care reuşisem să le ţin complet ascunse de mine însumi ani la rând. Întrebându-mă cu blândeţe, dar şi cu insistenţă, de ce anume mi-era teamă, am refuzat să-i permit minţii să ocolească întrebarea. Mintea se pricepe de minune să ne ţină departe de locurile incomode. Dar când, în loc să reformulăm, repetăm o întrebare, nu-i mai permitem creierului să se eschiveze. Nu înseamnă că suntem agresivi cu noi înşine – acesta nu e un interogatoriu, ci un interviu. Vrei să-ţi pui întrebarea cu sinceritate, nu cu forţă.

Teama mea de examene a fost doar o ramură, după cum îi spun eu. Pe măsură ce relaţia ta cu frica evoluează, va fi nevoie să faci diferenţa între ramuri – temerile imediate care ies la iveală în timpul introspecţiei – şi rădăcină. Mergând pe urmele fricii de rezultatele de la examene şi alte „ramuri“ ale temerii care mi-au ieşit în cale, am ajuns la rădăcină: teama că nu-mi puteam mulţumi părinţii.

FRICA DE TEMERI

De-a lungul celor trei ani de călugărie, am învăţat să scap de frica de temeri. Frica de pedeapsă, de ruşine sau de eşec – şi atitudinile negativiste care însoţesc aceste frici – nu-mi mai alimentează încercările nechibzuite de a mă proteja. Pot să recunosc momentele faţă de care spaima trage un semnal de alarmă. Teama ne poate ajuta să identificăm şi să schimbăm modurile de gândire şi de comportament care nu ne sunt de folos.

Ne lăsăm conduşi de frică, însă nu teama în sine este, de fapt, problema noastră. Problema reală cu care avem de-a face e aceea că *ne e teamă de lucrurile greşite*: ar trebui, în schimb, să ne fie teamă că putem să ratăm ocaziile pe care le oferă frica. Gavin de Becker, unul dintre cei mai buni experţi pe probleme de securitate[2] din lume, se referă la asta în cartea lui intitulată *Darul fricii*[***] ca la „un paznic

interior genial, care e mereu gata să te avertizeze în privinţa pericolelor şi să te ghideze în situaţiile riscante". Observăm adesea semnalele venite din partea fricii, dar îi ignorăm sfaturile. Dacă învăţăm să recunoaştem ceea ce ne poate învăţa teama despre noi înşine şi despre lucrurile pe care le preţuim, atunci o vom putea folosi ca pe o unealtă care să ne ajute să ducem o viaţă plină de sens, împlinire şi armonie. Putem să folosim teama pentru a scoate ce e mai bun din noi.

În urmă cu câteva decenii, oamenii de ştiinţă au făcut un experiment în deşertul Arizona, unde au construit Biosfera 2[3] – un spaţiu uriaş izolat, din oţel şi sticlă, în care au introdus aer purificat, apă curată, pământ bogat în nutrienţi şi unde pătrundea lumină naturală din belşug. Scopul era să ofere condiţii ideale pentru flora şi fauna dinăuntru. Şi cu toate că s-a dovedit un succes din anumite puncte de vedere, dintr-un altul experimentul a dat greş total. De fiecare dată când copacii din biosferă ajungeau la o anumită înălţime, se prăbuşeau, pur şi simplu, la pământ. La început, fenomenul i-a derutat pe cercetători. În cele din urmă, şi-au dat seama că biosfera nu avea un element esenţial pentru sănătatea copacilor: vântul. Într-un mediu natural, copacii sunt bătuţi de vânt din toate direcţiile. Răspund presiunii şi agitaţiei provocate întărindu-şi scoarţa şi rădăcinile pentru a-şi spori stabilitatea.

Irosim foarte mult timp şi energie încercând să rămânem în bula comodă a biosferei pe care am construit-o pentru noi înşine. Ne e teamă de stresul şi de provocările cauzate de schimbare, dar acestea au rolul de a ne întări, asemenea vântului. În 2017, Alex Honnold a uimit lumea întreagă[4] atunci când a devenit primul om care s-a căţărat pe Freerider – a parcurs un urcuş de aproape 1 000 metri pe vestitul El Capitan din Parcul National Yosemite – fără corzi. Reuşita incredibilă a lui Honnold a făcut subiectul documentarului numit *Free Solo*, câştigător al unui Premiu Oscar. În film, Honnold e întrebat cum se simte ştiind că, atunci când se caţără fără corzi, are doar două variante: perfecţiunea sau moartea. „Oamenii vorbesc despre încercarea de a reprima frica", a răspuns. „Eu încerc să privesc lucrurile altfel – încerc să-mi extind zona de confort exersând mişcările în repetate rânduri. Muncesc ca s-o depăşesc până când, pur şi simplu, nu mă mai înspăimântă." Frica lui Honnold îl determină să se concentreze şi să depună un efort

imens înainte să încerce o astfel de căţărare liberă. Un element-cheie al antrenamentului său este transformarea fricii în ceva productiv, lucru care l-a ajutat să fie cel mai bun şi să ajungă în vârful munţilor. Dacă încetăm să privim stresul şi teama care îl însoţeşte adesea drept ceva negativ şi vedem, în schimb, posibilele beneficii, suntem pe cale să ne schimbăm relaţia pe care o avem cu frica.

RĂSPUNSUL LA STRES

Primul lucru de care trebuie să ne dăm seama cu privire la stres este că nu ne ajută foarte mult la clasificarea problemelor. Am avut de curând ocazia să testez un dispozitiv de realitate virtuală. În acea lume virtuală, mă căţăram pe un munte. Când am urcat pe o stâncă, mi-a fost la fel de teamă ca şi când m-aş fi aflat realmente la 2 000 de metri altitudine. Când creierul tău strigă „Frică!“, corpul nu-şi dă seama dacă pericolul e real sau imaginar – dacă eşti în pericol sau dacă te gândeşti la impozitele pe care le ai de plătit. Imediat ce spaima declanşează semnalul de alarmă, corpul nostru se pregăteşte fie de luptă, fie de fugă sau, uneori, se blochează. Dacă suntem prea des cuprinşi de starea asta de frică, ce ne pune mereu în gardă, toţi hormonii de stres ne fac să o luăm razna şi ne vor afecta sistemul imunitar, somnul şi capacitatea de a ne vindeca.

Cu toate acestea, studiile arată că aptitudinea noastră de a face faţă cu brio unor factori de stres care apar din când în când – precum gestionarea unui proiect important la muncă sau mutatul într-o locuinţă nouă – şi de a ne confrunta direct cu ei, precum copacii care înfruntă vântul, contribuie la o sănătate *mai bună* şi la o stare de bine şi de împlinire.

Când ai de-a face cu temeri şi dificultăţi, îţi dai seama că eşti în stare să le faci faţă. Asta îţi oferă o nouă perspectivă: ai încredere că, atunci când se vor petrece lucruri rele, vei găsi o cale prin care să le confrunţi. Ajutându-te de această obiectivitate sporită, vei şti să discerni mai bine între situaţiile de care merită sau nu să te temi.

În urma meditaţiei asupra fricii despre care am vorbit mai devreme, am rămas cu ideea că avem patru reacţii emoţionale diferite la teamă: ne panicăm, ne blocăm, fugim sau o îngropăm, aşa cum îmi îngropasem eu anxietatea faţă de părinţii mei. Primele două sunt strategii pe termen scurt, în timp ce ultimele sunt pe termen lung, dar toate ne distrag atenţia de la situaţie şi ne împiedică să ne folosim frica în mod productiv.

Trebuie să ne schimbăm percepţia asupra fricii ca să putem schimba modul în care ne raportăm la ea. Odată ce înţelegem valoarea pe care o are de oferit, putem modifica felul în care răspundem. Un pas esenţial în această reprogramare e să învăţăm să identificăm reacţiile caracteristice pe care ni le provoacă frica.

DEPĂŞEŞTE-ŢI FRICA

După cum am spus mai devreme, călugării încep procesul de dezvoltare spirituală devenind mai conştienţi. Aşa cum procedăm când ne confruntăm cu negativitatea, vrem să exteriorizăm teama şi să ne distanţăm de ea, devenind observatori obiectivi.

Procesul prin care înveţi să-ţi depăşeşti teama nu constă doar în practicarea câtorva exerciţii care vor rezolva totul, ci depinde de schimbarea atitudinii pe care o ai faţă de ea, de înţelegerea că are ceva de oferit, după care trebuie să te dedici muncii de a identifica şi de a te extrage din tiparul disimulării de fiecare dată când apare. Fiecare dintre cele patru diversiuni cauzate de teamă – panica, blocarea, fuga şi ascunderea – e o versiune diferită a unei singure acţiuni sau, mai bine spus, a unei singure *inacţiuni*: refuzul de a accepta teama pe care o simţim. Aşa că primul pas în transformarea fricii din ceva negativ în ceva pozitiv este tocmai acceptarea ei.

ACCEPTAREA FRICII

Pentru a elimina teama, trebuie să recunoaştem că ea există. După cum ne-a spus învăţătorul: „Trebuie să-ţi recunoşti durerea". Stăteam încă jos, iar el ne-a îndemnat să tragem adânc aer în piept şi să-i spunem durerii noastre: „Te văd". Aceea a fost prima oară când am acceptat relaţia noastră cu frica, şi atunci am inspirat şi am repetat „Te văd,

durerea mea. Te văd, teama mea“, pe urmă, când am expirat, am zis: „Te văd şi mă aflu aici, alături de tine. Te văd şi mă aflu aici, alături de tine.“ Durerea ne face atenţi. Sau cel puţin aşa ar trebui. Când spunem „Te văd“, îi acordăm atenţia de care are nevoie. Aşa cum şi un bebeluş care plânge are nevoie să fie ascultat şi ţinut în braţe.

Faptul că am respirat regulat în timp ce ne-am recunoscut temerile ne-a ajutat să ne liniştim răspunsurile mentale şi fizice pricinuite de prezenţa fricii. Îndreaptă-te către teama ta. Cunoaşte-o. În felul acesta vom fi complet prezenţi în preajma ei. Când te trezeşte alarma de incendiu, îţi dai seama ce se întâmplă pe moment, apoi ieşi afară din casă. Pe urmă, după ce te-ai calmat, poţi să te gândeşti la cauzele incendiului. Suni la firma de asigurări. Preiei controlul poveştii. Aşa recunoşti frica şi rămâi prezent alături de ea.

EXERCIŢIU: EVALUEAZĂ-ŢI NIVELUL DE TEAMĂ

Desenează o linie şi noteaz-o la un capăt cu zero şi la celălalt cu zece. Care e cel mai rău lucru la care te poţi gândi? Poate un accident în urma căruia rămâi paralizat sau pierderea unei persoane dragi. Pune asta în dreptul cifrei zece. Acum compară teama din prezent cu aceea. Simplul fapt că faci asta îţi oferă un simţ al măsurii. Când simţi că te sufocă teama, clasific-o. Unde se încadrează în comparaţie cu un eveniment cu adevărat înspăimântător?

GĂSEŞTE TIPARELE FRICII

După ce ne acceptăm frica, trebuie să o abordăm din punct de vedere emoţional. Cu alte cuvinte, trebuie să identificăm situaţiile în care apare cu regularitate. O întrebare importantă pe care trebuie să o pui fricii (din nou, cu bunătate şi sinceritate, de câte ori e nevoie) este: „Când te

simt?" După ce am identificat prima dată frica la mănăstire, am continuat să identific toate locurile şi situaţiile în care se manifesta. Am observat în repetate rânduri că atunci când îmi făceam griji cu privire la examene, părinţi, rezultatele de la şcoală sau pericolul de a intra în bucluc, spaima mă ducea mereu către aceeaşi grijă: cum mă vedeau ceilalţi. Ce ar fi crezut despre mine? Frica mea primordială îmi influenţează felul în care iau deciziile. Faptul că acum sunt conştient de asta mă determină ca, atunci când sunt pe cale să iau o hotărâre, să privesc situaţia atent şi să mă întreb: „Este această decizie influenţată de felul în care mă percep ceilalţi?" Astfel pot să folosesc conştientizarea propriei frici ca pe o unealtă care să mă ajute să iau cu adevărat o hotărâre în concordanţă cu propriile valori şi cu scopul pe care-l urmăresc.

Uneori ne dăm seama de temeri prin lucrurile pe care le facem, alteori prin cele pe care ezităm să le întreprindem. Una dintre clientele mele era o avocată de succes, dar se săturase să practice dreptul şi îşi dorea să încerce ceva nou. A venit la mine fiindcă lăsa teama să-i stea în cale. „Dacă mă arunc cu capul înainte şi nu găsesc nimic de cealaltă parte?" m-a întrebat. Asta a sunat ca o întrebare-ramură, aşa că am continuat să explorez. Am întrebat-o: „De ce anume ţi-e frică cu adevărat?" şi am continuat s-o întreb asta cu blândeţe până când, în cele din urmă, a oftat şi mi-a răspuns: „Am depus atât de mult efort şi energie ca să-mi construiesc cariera asta. Dacă irosesc totul pe nimic?" Am întrebat-o din nou şi am ajuns, într-un sfârşit, la rădăcină: îi era teamă de eşec şi de a fi văzută de alţii şi de ea însăşi drept un om nepriceput şi incapabil. Odată ce a aflat şi a acceptat adevărata natură a fricii sale, a fost gata să-i dea acesteia un alt rol în viaţa sa, însă înainte să o facă avea nevoie de o cunoaştere profundă a propriei temeri. Trebuia să păşească în interiorul propriei frici.

Una dintre problemele pe care le-am descoperit era că nu avea un model de urmat. Toţi avocaţii pe care îi cunoştea lucrau în continuare în domeniu cu normă întreagă. Avea nevoie să întâlnească oameni care reuşiseră să facă cu brio ce-şi dorea ea să facă, aşa că i-am cerut să-şi petreacă o parte din timp cunoscând

foşti avocaţi care lucrau acum cu plăcere în alte domenii. Când mi-a urmat sfatul şi a văzut că visul ei era unul realizabil, a fost încântată să afle că mulţi dintre cei care renunţaseră la carierele lor au spus că se foloseau în continuare de cunoştinţele pe care le acumulaseră şi pe care le folosiseră pe vremea când erau avocaţi. La urma urmei, toate eforturile făcute nu aveau să fie în zadar. I-am cerut, de asemenea, să caute locuri de muncă pe care ar fi putut să le ia în considerare. Prin acest exerciţiu a aflat că o mulţime dintre abilităţile secundare pe care fusese nevoită să le dobândească în profesie ca să o practice cu succes, precum capacitatea de a comunica eficient, de a lucra în echipă şi de a rezolva problemele, erau la mare căutare şi în alte domenii. Conştientizându-şi frica – privind cu atenţie şi examinând lucrurile de care-i era teamă – a acumulat, în cele din urmă, informaţii care au făcut-o să se simtă stăpână pe situaţie şi încântată de ideea schimbării carierei.

Modurile în care ne distragem atenţia de la frică sunt conturate când suntem tineri. Sunt imprimate profund în construcţia noastră, aşa că e nevoie de timp şi de efort ca să le descoperim. Recunoaşterea tiparelor prin care se manifestă teama ne ajută să ajungem la rădăcina acesteia. Odată ajunşi acolo, putem să ne dăm seama dacă este într-adevăr cazul să ne alarmăm sau dacă frica ne poate ajuta, de fapt, să identificăm ocaziile de a trăi în funcţie de propriile valori, pasiuni şi scopuri.

CAUZA FRICII: ATAŞAMENTUL. LEACUL PENTRU FRICĂ: DETAŞAREA

Deşi ne conştientizăm frica, vrem să o privim ca pe o entitate separată de noi. Când discutăm despre sentimentele noastre, spunem de obicei că *suntem* acel sentiment. *Suntem* supăraţi. *Suntem* trişti. *Suntem* înspăimântaţi. Dacă îi vorbim fricii, o separăm de noi, iar asta ne ajută să înţelegem că nu ne identificăm cu ea, ci că e doar ceva ce simţim. Când întâlneşti pe cineva care emană o energie negativă, simţi asta, dar nu crezi că acea energie *eşti* tu. La fel stau lucrurile şi cu emoţiile noastre – le simţim, dar nu ne identificăm cu ele. Încearcă să treci de la *sunt* supărat la *mă simt* supărat. *Mă simt* trist. *Simt că mi-e* teamă. O

schimbare simplă, dar profundă, deoarece ne pune sentimentele la locul lor de drept. Perspectiva aceasta ne va calma reacţiile iniţiale şi ne va oferi spaţiul de care avem nevoie ca să ne examinăm teama şi situaţia din care rezultă fără prejudecăţi.

Când identificăm sursa de la care provin temerile noastre, cei mai mulţi dintre noi vom constata că ele sunt în strânsă legătură cu ataşamentul – nevoia noastră de a deţine şi de a controla. Ţinem la ideile pe care le avem despre noi, la obiectele materiale şi la standardul de viaţă despre care credem că ne definesc, la relaţiile pe care ni le dorim într-un fel anume, chiar dacă nu sunt deloc aşa. Acesta e modul de gândire al *minţii de maimuţă*. *Mintea de călugăr* practică detaşarea. Ne dăm seama că totul – de la casele şi până la familiile noastre – e împrumutat.

Dacă ne agăţăm de lucruri efemere, le vom da putere asupra noastră şi vor deveni surse de durere şi de frică. Dar când *acceptăm* natura temporară a tuturor lucrurilor din viaţa noastră, putem să fim recunoscători pentru norocul pe care îl avem să le putem împrumuta pentru o bucată de vreme. Chiar şi bunurile permanente care aparţin celor mai înstăriţi şi mai influenţi nu sunt, de fapt, ale lor. Acest fapt este la fel de adevărat şi pentru restul dintre noi. Iar pentru majoritatea, această efemeritate pricinuieşte o mare teamă. Dar, după cum am învăţat în ashram, putem schimba frica într-o senzaţie înălţătoare de libertate.

Învăţătorii noştri au făcut diferenţa între temeri folositoare şi dureroase. Ne-au spus că temerile folositoare ne atrag atenţia asupra unei situaţii pe care o putem schimba. Dacă doctorul îţi spune că stai rău cu sănătatea din cauza alimentaţiei, iar tu te temi de invaliditate sau de boli, asta e o temere folositoare, fiindcă îţi poţi schimba dieta. Când rezultatul e îmbunătăţirea stării de sănătate, îţi elimini frica. Dar teama că părinţii noştri vor muri este una dureroasă, fiindcă nu putem să schimbăm asta. Ne transformăm temerile dureroase în temeri folositoare concentrându-ne pe lucrurile care ţin de noi. Nu ne putem împiedica părinţii să moară, dar putem să ne folosim de frica asta pentru a ne aminti să petrecem mai mult timp cu ei. Cum spunea Śāntideva[5]: „Nu putem să controlăm toate evenimentele din exterior; dar dacă îmi controlez, pur şi simplu, mintea, mai e nevoie să controlez şi altceva?“ Detaşarea înseamnă să-ţi observi propriile reacţii de la

distanţă – cu mintea de călugăr – şi să iei hotărâri judecând limpede.

Există o înţelegere greşită a detaşării despre care aş vrea să vorbesc. Oamenii cred adesea că detaşarea e acelaşi lucru cu indiferenţa. Au impresia că dacă privim lucrurile, oamenii şi experienţele ca pe ceva temporar, sau cu detaşare, asta ne determină să ne bucurăm mai puţin de viaţă, dar nu e deloc aşa. Închipuie-ţi că eşti la volanul unei maşini luxoase pe care ai închiriat-o. Îţi spui că e a ta? Bineînţeles că nu. Ştii că nu o ai decât pentru o săptămână, iar într-un fel asta te face să te bucuri mai mult de ea – eşti recunoscător pentru ocazia de a conduce o maşină decapotabilă pe autostrada Pacific Coast, *deoarece* nu vei avea mereu oportunitatea să faci asta. Imaginează-ţi că te-ai cazat în cel mai frumos apartament de pe Airbnb. Are jacuzzi, o bucătărie imensă şi privelişte către ocean; e atât de frumos şi de emoţionant. Nu-ţi petreci fiecare moment acolo gândindu-te cu groază că va trebui să pleci peste o săptămână. Când acceptăm că toate lucrurile binecuvântate din viaţă sunt asemenea unei maşini luxoase închiriate sau asemenea unui apartament superb, suntem liberi să ne bucurăm de ele fără să trăim continuu cu spaima că le vom pierde. Cu toţii suntem nişte turişti norocoşi care ne bucurăm de şederea la Hotelul Pământ.

EXERCIŢIU: ANALIZEAZĂ-ŢI ATAŞAMENTELE

Întreabă-te: „Ce mi-e teamă să pierd?“ Începe cu obiectele din exterior: oare maşina, casa, frumuseţea? Notează toate lucrurile care-ţi trec prin minte. Apoi gândeşte-te la aspectele din interior: reputaţia, statutul, dorinţa de a fi acceptat. Notează-le. Listele acestea, puse laolaltă, sunt, probabil, cele mai mari surse de durere din viaţa ta – teama că toate acestea îţi vor fi luate. Acum începe să te gândeşti la schimbarea modului în care te raportezi mental la aceste lucruri, astfel încât să simţi un ataşament redus faţă de ele. Adu-ţi aminte – poţi să iubeşti şi să te bucuri întru totul de partenerul de viaţă, de copii, de locuinţă, de bani, chiar dacă te afli într-un spaţiu al non-ataşamentului. Totul ţine de

înţelegerea şi de acceptarea ideii că toate lucrurile sunt efemere şi că nu putem realmente să deţinem sau să controlăm nimic; putem astfel să ne bucurăm întru totul de acestea, iar ele pot să ne îmbunătăţească viaţa, în loc să fie o sursă de anxietăţi şi de teamă. Există o cale mai bună de a accepta că, la un moment dat, copiii vor pleca să-şi trăiască propriile vieţi şi, dacă ai noroc, vor suna o dată pe săptămână?

Acesta e un exerciţiu ce trebuie practicat toată viaţa, dar, pe măsură ce accepţi din ce în ce mai mult faptul că nu deţinem şi nu controlăm, de fapt, nimic, vei descoperi că te bucuri şi că preţuieşti mai mult oamenii, lucrurile şi experienţele şi vei avea mai multă grijă la lucrurile pe care alegi să le incluzi în viaţa ta.

Detaşarea e cel mai important exerciţiu pe care-l poţi face ca să reduci teama. După ce am conştientizat teama că îmi dezamăgesc părinţii, am putut să mă detaşez de ea. Mi-am dat seama că trebuia să-mi asum responsabilitatea pentru propria viaţă. Părinţii mei ar fi putut sau nu să se supere – nu puteam să controlez asta. Nu puteam decât să iau decizii bazate pe propriile valori.

GESTIONAREA TEMERILOR PE TERMEN SCURT

Detaşarea de propriile temeri îţi permite să le abordezi. Acum câţiva ani, un prieten şi-a pierdut locul de muncă. Asociem slujbele cu sentimentul de siguranţă şi suntem cu toţii ataşaţi în mod firesc de ideea de a pune mâncare pe masă. Prietenul meu s-a panicat numaidecât. „De unde vom face rost de bani? Nu voi mai fi angajat niciodată. Voi fi nevoit să am două sau trei slujbe ca să pot plăti facturile!“ Pe lângă faptul că a început să anticipeze un viitor sumbru, a început să pună la îndoială trecutul. „Ar fi trebuit să fiu mai bun în munca mea. Ar fi trebuit să muncesc mai mult!“

Când te panichezi, începi să anticipezi consecinţe care nu s-au întâmplat încă. Temerile ne transformă în scriitori de ficţiune. Pornim de la o premisă, de la o idee, de la o temere – ce se va întâmpla dacă... După aceea o luăm razna şi ne închipuim posibile scenarii viitoare. Când anticipăm rezultate viitoare, frica ne ţine în loc şi ne face prizonierii propriilor închipuiri. Filosoful roman stoic Seneca a observat că: „Fricile noastre sunt mai numeroase decât pericolele pe care le întâlnim, şi suferim mai mult în închipuire decât în realitate".

Putem să gestionăm stresul puternic dacă ne detaşăm pe loc. Există o veche parabolă taoistă despre un fermier căruia i-a fugit calul. „Ce ghinion!", îi spune fratele acestuia. Fermierul ridică din umeri. „O fi bine, o fi rău, cine ştie", îi răspunde. După o săptămână, calul rătăcit îşi găseşte drumul spre casă şi aduce cu el o iapă sălbatică superbă. „E incredibil!", zice fratele, admirând cu invidie iapa. Fermierul e, din nou, neutru. „O fi bine, o fi rău, cine ştie", îi răspunde. După câteva zile, fiul fermierului se urcă pe iapă, sperând să o poată îmblânzi, dar aceasta se smuceşte şi îl aruncă din şa, iar băiatul, trântit la pământ, îşi rupe un picior. „Ce ghinion!", îi spune fratele fermierului, cu o urmă de satisfacţie. „O fi bine, o fi rău, cine ştie", i-a răspuns fermierul din nou. În ziua următoare, bărbaţii din sat sunt chemaţi la oaste, însă fiul lui e scutit de la înrolare fiindcă are piciorul rupt. Fratele fermierului îi spune acestuia că asta e, cu siguranţă, cea mai bună veste dintre toate. „O fi bine, o fi rău, cine ştie", îi răspunde. Fermierul din poveste nu se pierde în presupuneri de genul „ce-ar fi dacă", ci se concentrează pe „ceea ce este". În timpul pregătirii mele pentru a deveni călugăr ni se spunea: „Nu judecaţi clipa".

Am dat mai departe acelaşi sfat cuiva care îşi pierduse slujba. În loc să judece clipa, trebuia să accepte situaţia şi rezultatul ei, apoi să se concentreze pe ceea ce putea să controleze. L-am ajutat ca, în primul rând, să nu se pripească şi, ulterior, să accepte realitatea situaţiei – îşi pierduse slujba şi cu asta, basta. Din acel punct, avea de ales: putea să se sperie, să se blocheze sau putea să profite de ocazia asta ca să folosească teama drept o unealtă care să-i indice ceea ce conta cu adevărat pentru el şi care să-l ajute să vadă noile ocazii ce i-ar fi ieşit în cale.

Când l-am întrebat ce îl speria cel mai mult, mi-a vorbit despre teama că n-ar putea avea grijă de familie. L-am îndemnat cu blândeţe să fie mai precis. Mi-a spus că-şi făcea griji în privinţa

banilor. Aşadar l-am provocat să găsească alte moduri prin care ar fi putut să-şi sprijine familia. Până una alta, soţia lui muncea, aşa că aveau nişte bani; n-aveau să ajungă pe străzi. „Timp“, mi-a răspuns. „Acum pot să-mi petrec timpul cu copiii, să-i duc şi să-i aduc de la şcoală, să-i ajut la teme. Şi cât timp sunt la şcoală, voi avea timp să-mi caut un alt loc de muncă. Unul mai bun.“ Mulţumită faptului că s-a liniştit, şi-a acceptat frica şi a văzut lucrurile cu claritate, a putut să-şi dezamorseze neliniştea şi să înţeleagă că frica îi atrăgea, de fapt, atenţia asupra unei oportunităţi. Timpul e o altă formă a bogăţiei. Şi-a dat seama că, deşi îşi pierduse slujba, câştigase altceva foarte valoros. Folosindu-se de timpul pe care-l avea la dispoziţie, a fost mai implicat în viaţa copiilor săi şi a găsit, în cele din urmă, o slujbă nouă, mai bună. A regândit situaţia, iar asta l-a împiedicat să-şi consume în mod negativ energia, încurajându-l în schimb să o folosească într-un mod pozitiv.

Cu toate acestea, e greu să nu judeci clipa şi să accepţi ocazii când viitorul necunoscut îţi cuprinde corpul şi mintea ca într-un vârtej. Uneori, reacţiile de panică sau de blocare ne-o iau înainte şi îngreunează suspendarea judecăţii. Haide să discutăm despre câteva strategii care să ne ajute să ameliorăm panica şi teama.

Scurtcircuitează frica

Din fericire, avem mereu la îndemână o unealtă simplă şi eficientă care să ne ajute să scurtcircuităm o reacţie panicată: respiraţia. Înainte să ţin o prelegere, când stau lângă scenă şi ascult cum mi se face prezentarea înainte de a intra, simt că-mi creşte pulsul şi că-mi transpiră palmele. Am instruit oameni care vorbesc în faţa unor stadioane pline şi oameni care ţin zilnic prezentări la şedinţe, iar frica pe care o simt se manifestă, în mare parte, fizic, la fel ca la noi toţi. Indiferent că e vorba de anxietatea pricinuită de prestaţia în faţa unei mulţimi sau de temeri sociale, precum pregătirea în vederea unui interviu pentru angajare sau participarea la o petrecere, frica se manifestă în mod fizic, iar semnalele pe care le emite corpul sunt primele care ne indică faptul că suntem pe cale să fim copleşiţi de teamă. Panica şi blocajul sunt rezultatele unei deconectări a minţii de trup. Fie corpul se alarmează şi reacţionează înaintea minţii, fie aceasta din urmă procesează mult prea repede şi dintr-odată, iar corpul începe să nu mai ţină pasul. Cât timp am fost călugăr am învăţat un exerciţiu simplu de respiraţie care să mă ajute să-mi

realiniez trupul şi mintea şi să-mi împiedic frica să mă oprească. Îl folosesc şi în ziua de azi, de fiecare dată înainte să mă adresez unei mulţimi, să particip la o întâlnire stresantă sau să intru într-o încăpere plină cu oameni pe care nu-i cunosc.

EXERCIŢIU: NU TE PANICA! FOLOSEŞTE-ŢI RESPIRAŢIA CA SĂ-ŢI REALINIEZI TRUPUL ŞI MINTEA

Meditaţia „Respiră pentru a te calma şi a te relaxa" (Vezi exerciţiul de la practici de respiraţie.)

1. Inspiră încet cât timp numeri până la 4.
2. Ţine-ţi respiraţia cât timp numeri până la 4.
3. Expiră încet cât timp numeri până la 4 sau mai mult.
4. Repetă exerciţiul până când simţi că scade pulsul.

E foarte simplu. Vezi tu, respiraţia profundă activează[6] o parte a sistemului nostru nervos, numită nervul vag, care, la rândul lui, produce un răspuns de relaxare în tot corpul. Simplul act de a respira controlat seamănă cu rotirea unui comutator care schimbă sistemul nostru nervos dintr-o stare simpatică, luptă sau fugi, într-una parasimpatică, odihneşte-te şi digeră, permiţându-le minţii şi trupului să se sincronizeze din nou.

Vezi imaginea de ansamblu

Respiraţia ajută pe moment, dar unele temeri sunt dificil de alungat doar cu ajutorul ei. Când trecem printr-o perioadă de instabilitate, ne e teamă de ceea ce ne aşteaptă. Când ştim că urmează să dăm un test sau să mergem la un interviu de angajare, ne e teamă de rezultat. Pe moment, nu avem vederea de ansamblu, însă după ce perioada stresantă trece, nu privim niciodată în urmă pentru a învăţa din experienţă. Viaţa nu e o adunătură de evenimente fără

legătură între ele, ci e o naraţiune care leagă trecutul de viitor. Suntem povestitori înnăscuţi şi putem să ne folosim de acest talent în defavoarea noastră – să ne spunem poveşti de groază despre posibile evenimente viitoare. E mai bine să încercăm să ne privim viaţa ca pe o singură poveste lungă şi continuă, şi nu ca pe nişte piese fără legătură între ele. Când te angajezi, acordă-ţi o clipă ca să te gândeşti la toate slujbele pe care le-ai pierdut şi/sau la interviurile ratate ce te-au condus la această victorie. Poţi să le priveşti ca pe nişte provocări necesare pe care le-ai întâlnit pe drum. Când învăţăm să nu mai segmentăm experienţele şi perioadele din viaţa noastră, ci să le percepem drept scenele şi actele dintr-o naraţiune mai mare, dobândim un punct de vedere care ne ajută să facem faţă fricii.

EXERCIŢIU: DILATĂ MOMENTUL

Gândeşte-te la ceva frumos care ţi s-a întâmplat. Poate a fost naşterea unui copil sau te-ai angajat acolo unde ţi-ai dorit. Îngăduie-ţi să retrăieşti acea bucurie o clipă. Acum adu-ţi aminte de evenimentele care au avut loc chiar înaintea acelui moment. Ce se întâmpla în viaţa ta înainte să ţi se nască copilul sau înainte să primeşti slujba? Poate că înainte de asta ai încercat fără succes luni la rând să concepi sau ai primit trei refuzuri din partea angajatorilor la care ai dat interviu. Încearcă acum să priveşti acea naraţiune ca pe o poveste întreagă – o evoluţie de la rău către bine. Fii receptiv la ideea că poate ceea ce s-a întâmplat în timpul acelei perioade dificile a contribuit la curăţarea drumului ce a dus către lucrul pe care-l sărbătoreşti acum sau că te-a făcut să te bucuri şi mai mult de experienţa ce a urmat. Acum acordă-ţi un moment ca să fii recunoscător pentru acele greutăţi şi adaugă-le în povestea vieţii tale.

E adevărat că ne este mai uşor să sărbătorim în retrospectivă. Când trecem efectiv prin nişte momente delicate, e greu să ne

spunem: „S-ar putea ca acesta să se dovedească a fi un lucru bun!“ Dar, cu cât ne uităm mai des în urmă şi cu cât suntem mai recunoscători pentru greutăţile pe care le-am întâmpinat, cu atât vom fi mai dispuşi să ne schimbăm felul în care suntem programaţi, distanţa dintre suferinţă şi recunoştinţă se micşorează treptat, iar intensitatea fricii pe care o simţim în clipele grele începe să scadă.

Retrăieşte fricile pe termen lung

Panica şi blocarea pot fi depăşite cu ajutorul exerciţiilor de respiraţie şi prin punerea circumstanţelor într-o altă lumină, însă acestea sunt reacţii pe termen scurt în faţa fricii. E mult mai dificil să controlezi cele două strategii pe termen lung, pe care le folosim ca să ne distragem atenţia de la teamă: încercarea de a ne ascunde şi de a fugi. Una dintre metodele mele preferate de a înţelege cum funcţionează aceste strategii presupune imaginea unei case care a luat foc. Să spunem că te trezeşti în toiul nopţii pentru că sună alarma de incendiu. Primul impuls este cel de teamă, aşa cum e şi firesc – acel semnal şi-a făcut treaba, ţi-a atras atenţia. Acum că simţi fumul, îţi aduni familia şi animalele de companie şi ieşiţi cu toţii afară, corect? Asta înseamnă să foloseşti corect frica.

Dar cum ar fi dacă, atunci când auzi alarma de incendiu, în loc să evaluezi imediat situaţia şi să faci ceea ce trebuie în mod normal, te repezi la detectorul de fum, îi scoţi bateria, şi te întorci în pat? După cum e lesne de închipuit, problemele pe care le ai sunt pe cale să crească exponenţial. Cu toate acestea, asta facem adesea cu teama. În loc să evaluăm şi să reacţionăm, negăm sau abandonăm situaţia. Relaţiile sunt un loc în care folosim deseori „soluţia“ eschivării. Să spunem că te-ai certat serios cu iubita ta. În loc să vă aşezaţi amândoi şi să discutaţi despre ceea ce se petrece (să stingeţi focul) sau chiar să ajungeţi la concluzia că nu sunteţi potriviţi împreună (să-i scoţi pe toţi din casă cu calm şi în siguranţă), te prefaci că totul e bine (în timp ce focul continuă să distrugă).

Când negăm frica, problemele ne urmăresc. De fapt, ele se măresc din ce în ce mai mult, iar la un moment dat ceva ne va forţa să le confruntăm. Când toate celelalte dau greş, durerea ne face să fim atenţi. Dacă nu învăţăm din semnalul care indică o problemă,

vom sfârşi prin a învăţa din rezultatele problemei, ceea ce nu e de preferat. Dar dacă ne confruntăm frica – rămânem, ne luptăm cu focul, purtăm o discuţie dificilă – rezultatul e că devenim mai puternici.

Prima lecţie pe care ne-o predă *Gita* este cum să facem faţă fricii. În clipele dinaintea bătăliei, când Arjuna e copleşit de teamă, nu fuge de ea şi nu încearcă să o ascundă; o confruntă. În poveste, Arjuna e un războinic curajos şi iscusit, însă în acea clipă frica îl determină să reflecte pentru prima oară. Se spune deseori că ne schimbăm în momentul în care teama de a rămâne la fel o întrece pe aceea de schimbare. Cere ajutor sub forma introspecţiei şi a înţelegerii. Făcând asta, a început să treacă de la a fi controlat de temeri la a le înţelege. Autorul romanului *Fight Club*, Chuck Palahniuk[7], scrie în *Monştri invizibili* următorul lucru: „Nu scapi de ceea ce fugi; dimpotrivă, va rămâne mai mult cu tine. Găseşte lucrul de care ţi-e frică cel mai mult şi trăieşte acolo."

În ziua în care am meditat în subsolul ashramului, m-am deschis faţă de temerile profunde pe care le aveam faţă de părinţii mei. N-am avut decât rareori momente de panică sau de blocaj, dar asta nu înseamnă că eram neînfricat – înseamnă că îmi îngropam adânc temerile. După cum a spus învăţătorul meu: „Atunci când ne îngropăm frica, ea devine ceva de care ne agăţăm şi face ca totul să pară fără ieşire pentru că suntem împovăraţi de lucrurile de care nu ne-am eliberat". Indiferent dacă îţi reprimi temerile şi problemele sau fugi de ele, acestea rămân cu tine – şi se adună. Mai demult credeam că nu contează dacă aruncam resturile menajere la gropile de gunoi fără să ne gândim la mediul înconjurător. Dacă nu-l vedeam şi nu-l simţeam, credeam că asta rezolva toată problema. Însă înainte să se concepă legislaţii pentru ele, gropile de gunoi au poluat sursele de apă şi chiar şi în ziua de azi sunt cea mai mare sursă[8] de gaz din Statele Unite generată de om. În mod similar, îngroparea temerilor are un impact negativ şi neobservabil asupra universului nostru lăuntric.

EXERCIŢIU: CONFRUNTĂ-ŢI TEMERILE

După cum am procedat la ashram, cufundă-te adânc în propriile temeri.

La început vei întâlni câteva frici superficiale. Continuă exerciţiul şi întreabă-te: De ce anume mi-e frică cu adevărat? Treptat ţi se vor dezvălui temeri mai mari şi mai profunde. Însă răspunsurile nu apar toate deodată. Îţi va lua ceva timp ca să pătrunzi dincolo de straturi la adevărata rădăcină a temerilor tale. Fii receptiv la ideea că vei descoperi răspunsul în timp şi că poate asta nu se va întâmpla în timpul unei sesiuni de meditaţii sau de concentrare. S-ar putea să ai brusc revelaţia în timp ce eşti la magazin şi alegi avocado. Pur şi simplu, aşa funcţionăm.

Faptul că trecem prin procesele de conştientizare a fricii, de observare a modurilor caracteristice în care îi facem faţă, de abordare şi de reparare a acelor tipare ne ajută să ne reprogramăm modul în care o percepem, de la ceva complet negativ la un semnal neutru sau chiar la un indicator al unei ocazii. Când reclasificăm teama, putem trece dincolo de închipuiri şi de poveşti şi putem vedea ce e real, iar când facem asta, descoperim adevăruri profunde şi însemnate care pot să ne informeze şi să ne dea încredere în noi înşine. Când ne identificăm temerile provenite din ataşamente şi cultivăm, în schimb, principiul detaşării, putem să ducem o viaţă mai liberă şi mai plăcută. Iar când canalizăm energia din spatele fricii pentru a-i ajuta pe alţii, reducem teama de a nu avea destul şi ne simţim mai fericiţi, mai împliniţi şi mai conectaţi la lumea din jurul nostru.

Frica ne dă un imbold. Uneori ne împinge către ceva ce ne dorim, dar, alteori, dacă nu suntem atenţi, ne limitează, dându-ne impresia că ne ţine în siguranţă.

Urmează să analizăm cei patru factori motivaţionali principali (frica e unul dintre ei) şi modul în care putem să-i folosim în mod conştient pentru a ne clădi o viaţă împlinită.

Gavin de Becker, *Darul fricii. Cum ne apără intuiţia de violenţă,* Ed. Litera,

București, 2017

Capitolul patru. INTENŢIE

Orbit de aur

Atunci când mintea, inima și tăria de caracter sunt în armonie, nimic nu e imposibil.[1]

—Rig Veda

În mintea noastră avem imaginea vieţii perfecte: cum vrem să fie relaţiile noastre, cum ne dorim să ne petrecem timpul liber şi cel de la muncă, ce vrem să obţinem. Chiar şi în absenţa zgomotului pricinuit de influenţele din exterior, unele obiective ne vrăjesc şi ne proiectăm vieţile în funcţie de ele, fiindcă avem impresia că vom fi fericiţi dacă le vom îndeplini. Dar acum ne vom da seama ce anume motivează aceste ambiţii, dacă ele ne vor face, într-adevăr, fericiţi şi dacă fericirea e, totuşi, scopul potrivit.

Tocmai am ieșit de la un curs unde am discutat despre ideea renașterii, Sam.sāra, iar acum mă plimb prin ashramul cufundat în liniște cu un călugăr senior și cu alți câțiva studenți. Ashramul are două locații, un templu în Mumbai și cel unde mă aflu acum, un centru rural de lângă Palghar. Acesta va fi, în cele din urmă, transformat în Govardhan Ecovillage, un refugiu superb, însă pentru moment nu există decât câteva clădiri simple și nedefinite, ridicate

pe un teren necultivat. Iarba e brăzdată de poteci. Ici şi colo, călugării şed pe rogojini şi citesc sau studiază. Clădirea principală este deschisă celor patru elemente şi se poate vedea cum înăuntru nişte călugări lucrează. În timp ce ne plimbăm, călugărul ne vorbeşte despre reuşitele unora dintre călugării pe lângă care trecem. Ni-l arată pe unul care poate să mediteze opt ore încontinuu. După câteva minute, ni-l arată pe altul: „Ţine post negru şapte zile încontinuu". Un pic mai încolo, ne spune: „Îl vedeţi pe omul care stă sub copacul acela? Poate să recite fiecare vers din scripturi."

Impresionat, îi spun:

– Aş vrea să pot face şi eu asta.

Călugărul se opreşte şi se întoarce să mă privească. Mă întreabă:

– Îţi doreşti să faci asta sau îţi doreşti să înveţi să faci asta?

– Ce vreţi să spuneţi? Acum ştiu că unele dintre lecţiile mele preferate nu sunt predate la cursuri, ci în astfel de clipe.

– Gândeşte-te la ceea ce te ambiţionează. Vrei să cunoşti pe dinafară întreaga scriptură pentru că e o reuşită impresionantă sau îţi doreşti experienţa de a o fi studiat? În primul caz, nu te interesează decât rezultatul. În al doilea, eşti curios să afli ce ai putea să înveţi din proces, îmi răspunde.

Acesta era un concept nou pentru mine şi m-a uluit. Mi se păruse dintotdeauna de bun-simţ să-mi doresc un rezultat. Călugărul îmi spusese să mă întreb de ce îmi doream să fac tot ce era nevoie ca să ajung la acel rezultat.

CEI PATRU FACTORI MOTIVAŢIONALI

Indiferent cât de dezordonaţi suntem din fire, cu toţii avem planuri. Avem o idee despre lucrurile pe care dorim să le ducem la bun sfârşit în ziua care tocmai a început, ştim oarecum ce ne aşteaptă anul acesta sau

ce sperăm să realizăm şi avem cu toţii visuri pentru viitor. Fiecare dintre aceste noţiuni este motivată de câte ceva – de la nevoia de a plăti chiria la dorinţa de a călători. Filosoful hindus Bhaktivinoda Thakura descrie patru factori motivaţionali[2].

1. *Frica*. Thakura o descrie drept impulsionată de „boală, sărăcie, teamă de iad sau teamă de moarte“.
2. *Dorinţa*. Căutarea satisfacţiei personale prin succes, bunăstare şi plăcere.
3. *Datoria*. Impulsionată de recunoştinţă, responsabilitate şi dorinţa de a face ceea ce e corect.
4. *Dragostea*. Determinată de grija pe care le-o purtăm altora şi de nevoia de a-i ajuta.

Aceşti patru factori motivaţionali ne determină toate faptele. Spre exemplu, luăm decizii fiindcă ne e teamă să nu cumva să ne pierdem slujba, pentru că vrem să ne admire prietenii, deoarece dorim să le împlinim părinţilor aşteptările sau pentru că vrem să-i ajutăm pe alţii să trăiască mai bine.

Voi vorbi despre fiecare dintre aceşti factori, astfel încât să avem o idee despre cum ne formează alegerile.

Frica nu poate fi susţinută

Am vorbit în capitolul anterior despre teamă, aşa că n-am să zăbovesc mult asupra ei. Când te motivează frica, alegi ceea ce vrei să îndeplineşti – să fii promovat, să fii într-o relaţie, să cumperi o casă – deoarece crezi că asta îţi va oferi siguranţă şi protecţie.

Frica ne avertizează şi ne stârneşte. Acest semnal de alarmă e folositor – după cum am discutat, teama ne indică problemele şi uneori ne motivează. De exemplu, frica de a nu fi concediat s-ar putea să te determine să fii mai organizat.

Problema cu teama este că nu poate să fie susţinută. Când acţionăm mânaţi de frică pentru o perioadă îndelungată de timp, nu dăm randament. Suntem prea îngrijoraţi ca nu cumva să ajungem la un rezultat greşit. Fie o luăm razna, fie ne blocăm complet, însă,

oricum ar fi, nu suntem capabili să evaluăm în mod obiectiv situaţiile în care ne aflăm sau nu putem să ne asumăm riscuri.

Iluzia succesului

Al doilea factor motivaţional e dorinţa. Acesta apare când urmărim o satisfacţie personală. Drumul către aventură, plăceri şi confort ia adesea forma unor obiective materiale. *Îmi doresc o casă de un milion de dolari. Vreau libertate financiară. Vreau o nuntă extraordinară.* Când le cer oamenilor să-şi noteze ţelurile, răspunsurile lor sunt adesea în funcţie de cum înţeleg majoritatea oamenilor succesul.

Avem impresia că succesul e totuna cu fericirea, însă asta nu e decât o iluzie. Cuvântul din sanscrită pentru iluzie e *maya*, care înseamnă să crezi în ceva ce nu există. Când le permitem reuşitelor şi obiectivelor să ne dicteze cursul vieţii, trăim cu iluzia că fericirea provine din felul în care măsoară alţii succesul, însă de foarte multe ori se întâmplă ca, atunci când obţinem, în cele din urmă, ceea ce ne dorim, când avem succes, să constatăm că asta nu ne face fericiţi.

Jim Carrey a spus la un moment dat următorul lucru: „Cred că toţi oamenii ar trebui să se îmbogăţească, să fie faimoşi şi să facă tot ce şi-au dorit vreodată, ca să înţeleagă că nu ăsta e răspunsul".

Iluzia succesului e în legătură strânsă nu doar cu venitul şi cu achiziţiile, ci şi cu reuşite precum faptul că ai devenit doctor, că ai fost promovat sau... că ai învăţat scripturile pe de rost. Dorinţa pe care am avut-o în povestea anterioară – să cunosc pe dinafară fiecare vers din scriptură – e versiunea călugărească a unei dorinţe materiale. La fel ca toate aceste „dorinţe", ambiţia mea era îndreptată către un rezultat exterior – să am cunoştinţe la fel de impresionante ca acel călugăr.

Tara Brach, lideră spirituală americană[3] care a înfiinţat Insight Meditation Community din Washington, DC, scrie următoarele: „Cât timp ne legăm fericirea de evenimentele exterioare din vieţile noastre, care se schimbă încontinuu, o vom aştepta mereu în zadar".

Am vizitat o dată, pe vremea când eram călugăr, un templu din Srirangam, unul dintre principalele trei oraşe sfinte din sudul Indiei. Am întâlnit un muncitor cocoţat pe o schelă, care sufla cu praf de aur peste detaliile complexe de pe tavanul templului. Nu mai

văzusem aşa ceva, prin urmare m-am oprit să privesc. Când mă uitam în sus, un fir de praf de aur mi-a intrat în ochi. Am ieşit degrabă din templu ca să-mi clătesc ochii, apoi m-am întors şi am păstrat distanţa de data asta. Întâmplarea mi s-a părut ca o lecţie desprinsă din scripturi: praful de aur e superb, însă dacă nu păstrezi distanţa faţă de el, îţi va întuneca privirea.

Poleiala folosită la temple nu e din aur pur – e un amestec. Şi, după cum se ştie, e folosită la acoperirea pietrelor, pentru a le face să pară din aur masiv. E *maya*, o iluzie. La fel şi banii, şi faima nu sunt decât o faţadă. Pentru că atunci când ne dorim ceva, nu ne dorim lucrul în sine, ci sentimentul pe care credem că acel obiect ni-l va oferi. Cu toţii ştim asta deja: vedem oameni bogaţi şi/sau faimoşi care par să „aibă tot ce le trebuie“, dar care au fost în relaţii nesănătoase sau suferă de depresie şi e limpede că succesul nu le-a adus fericirea. Acelaşi lucru e valabil şi pentru cei care nu sunt bogaţi şi faimoşi. Ne săturăm rapid de telefoanele noastre şi ne dorim următorul model. Primim un bonus, dar încântarea iniţială păleşte surprinzător de repede când vieţile nu ni se îmbunătăţesc cine ştie ce. Avem impresia că un telefon nou sau o casă mai mare ne va face cumva să ne simţim mai bine – să fim mai grozavi sau mai mulţumiţi –, dar ne dăm seama, în schimb, că vrem mai mult.

Recompensele materiale sunt superficiale, însă fericirea e ceva profund. Când vorbesc despre fericire, călugării spun povestea moscului, una derivată dintr-un poem scris de Kabir[4], mistic şi poet indian din secolul al XV-lea. Moscul adulmecă în pădure un parfum irezistibil şi merge pe urmele lui căutând sursa, fără să-şi dea seama că acesta e emanat de propriii pori. Îşi petrece întreaga viaţă rătăcind în zadar de colo-colo. Noi căutăm fericirea în acelaşi fel, crezând că ne scapă, când ea se găseşte, de fapt, în noi înşine.

Doar atunci când ne vom putea controla mintea şi când o vom conecta la suflet, ne vom simţi fericiţi şi împliniţi – obiectele şi câştigurile nu au nimic de-a face cu asta. Succesul nu garantează fericirea, şi fericirea nu are nevoie de succes. Se alimentează reciproc, şi putem fi fericiţi şi prosperi în acelaşi timp, dar cele două noţiuni nu sunt legate între ele. După ce au analizat un studiu făcut de Gallup despre bunăstare, cercetătorii de la Universitatea Princeton au ajuns la concluzia că banii nu aduc fericirea[5] după ce nevoile fundamentale şi alte câteva sunt acoperite. Deşi mai mulţi bani îţi aduc o viaţă care e, per ansamblu, mai satisfăcătoare,

impactul lor se plafonează la un salariu de aproximativ 75 000 de dolari pe an. Altfel spus, când vine vorba de felul în care judeci calitatea propriei vieţi în funcţie de cât câştigi, să ştii că un american din clasa de mijloc o duce aproape la fel de bine ca Jeff Bezos.

Succesul înseamnă să faci bani, să fii respectat la locul de muncă, să te descurci de minune la proiecte şi să primeşti laude. Fericirea înseamnă să ai o părere bună despre tine, să ai relaţii apropiate, să faci lumea mai bună. Cultura pop sărbătoreşte mai mult ca niciodată goana după succes. Emisiunile TV create pentru adolescenţi se concentrează mai mult ca altădată pe imagine, bani şi faimă. Melodiile pop şi cărţile folosesc un limbaj ce promovează reuşitele individuale în loc de apartenenţa la o comunitate şi legăturile pe care le dezvolţi, de autoacceptare. Nu e de mirare că nivelul fericirii a scăzut continuu în rândul americanilor adulţi începând cu anii 1970. Şi asta nu ţine doar de venit. Într-un interviu acordat către *Washington Post*, Jeffrey Sachs, director al Centrului pentru dezvoltare sustenabilă şi redactor la *World Happiness Report (Raportul mondial al fericirii)* atrage atenţia asupra următorului lucru: „Chiar dacă venitul mediu al oamenilor din lumea întreagă influenţează în mod categoric felul în care îşi percep bunăstarea, el nu explică foarte multe, deoarece alţi factori, atât de ordin personal, cât şi de ordin social, joacă un rol hotărâtor în percepţia bunăstării". Sachs spune că deşi veniturile americanilor au crescut, în general, din 2005[6] încoace, nivelul de fericire s-a diminuat[7], în parte din cauza unor factori de ordin social, precum încrederea tot mai redusă în guvern, în concetăţeni, şi în reţelele sociale.

Datoria şi dragostea

Dacă teama ne limitează, iar succesul nu ne mulţumeşte, atunci probabil ai ghicit deja că datoria şi dragostea au mai multe de oferit. Avem cu toţii obiective diferite, dar ne dorim aceleaşi lucruri: o viaţă plină de bucurii şi de însemnătate. Călugării nu caută bucuriile – nu căutăm fericire sau plăcere. În schimb, ne concentrăm atenţia pe mulţumirea pe care o aduce o viaţă plină de însemnătate. Fericirea poate să fie alunecoasă – e greu să menţii un nivel ridicat al bucuriei. Dar, când ne simţim *împliniţi*, ştim că faptele noastre au un rost. Ne conduc către un rezultat valoros. Credem că lăsăm în urmă o amprentă benefică. Ceea ce facem contează, aşa că şi noi

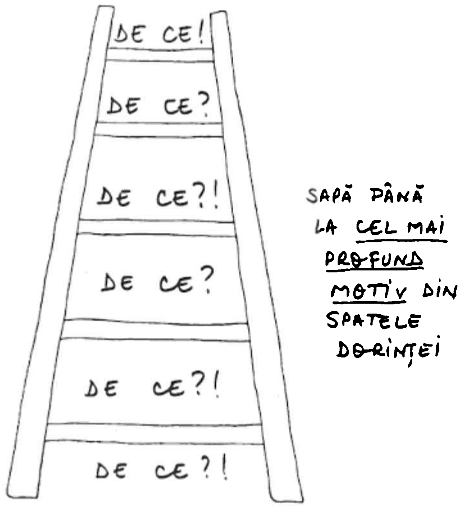
contăm. Ni se întâmplă lucruri rele, avem de terminat treburi casnice care ne plictisesc, viaţa nu e mereu doar lapte şi miere, dar avem mereu posibilitatea de a-i găsi un sens. Dacă pierzi o persoană dragă şi cineva îţi spune să cauţi partea bună, să fii fericit, să te concentrezi pe lucrurile bune din viaţa ta – ei bine, s-ar putea să vrei să-l pocneşti. Dar putem să trecem peste cele mai cumplite tragedii dacă vom căuta *înţelesul* pierderii. Am putea să donăm lucruri comunităţii în cinstea unei persoane dragi. Sau am putea să fim din nou recunoscători pentru viaţa pe care o avem şi să transmitem această stare celor care ne-au sprijinit. În cele din urmă, valoarea pe care o vedem în faptele noastre ne va face să simţim că există un rost. În *Atharva Veda* scrie aşa: „Banii şi palatele[8] nu sunt singurele avuţii. Strânge bogăţia spirituală. Averea înseamnă caracter; averea înseamnă o conduită bună; şi averea înseamnă înţelepciune spirituală."

Nu succesul, ci scopul şi sensul ne conduc către adevărata mulţumire. Când vom înţelege asta, vom vedea valoarea în a fi impulsionaţi de datorie şi/sau dragoste. Când faci lucruri dintr-un simţ al datoriei şi cu drag, ştii că ele vor fi valoroase.

Cu cât vom face mai multe lucruri cu drag şi din dorinţa de a-i ajuta pe alţii, în loc să ne satisfacem dorinţele egoiste, cu atât vom avea mai multe reuşite. În cartea ei intitulată *Partea pozitivă a stresului*, autoarea Kelly McGonigal spune că putem gestiona mai bine disconfortul[9] atunci când îl putem asocia cu un scop, sens sau cu o persoană la care ţinem. Spre exemplu, atunci când e vorba de planificarea unei petreceri pentru ziua de naştere a copilului, părintele e dispus să suporte neplăcerea de a sta treaz până târziu. Nemulţumirea cauzată de somnul pierdut e umbrită de mulţumirea de a fi o mamă iubitoare. Dar ce se întâmplă când vine vorba de a munci peste program la o slujbă pe care aceeaşi femeie o detestă? E nefericită. Putem suporta mai multe când facem un lucru pentru cineva la care ţinem, sau când slujim unui scop în care credem, decât atunci când credem, în mod fals, că vom dobândi fericirea odată cu succesul. Când muncim cu convingerea că ceea ce facem contează, putem trăi intens. Fără un motiv de a merge mai departe, nu avem nici o direcţie. Când trăim cu bună ştiinţă – ştiind clar că ceea ce facem contează – viaţa are sens şi ne simţim împliniţi. Voinţa ne alimentează.

CLASIFICAREA MOTIVELOR

Frica, dorinţa, datoria şi iubirea stau la baza tuturor intenţiilor. Cuvântul sanscrit pentru intenţie e *sankalpa*, pe care eu îl consider drept motivul ce vine din sufletele şi minţile noastre, pentru care ne luptăm să ne atingem scopurile. Altfel spus, motivaţia ta principală e rădăcina de la care pornesc intenţiile ce te împing înainte. Intenţia ta este cine îţi propui să fii, astfel încât să acţionezi cu un scop clar conturat şi să simţi că ceea ce faci contează. Aşadar, dacă mă motivează teama, intenţia mea ar putea fi să-mi protejez familia. Dacă mă motivează dorinţa, intenţia mea ar putea fi să fiu cunoscut la nivel internaţional. Dacă mă motivează datoria, intenţia mea ar putea fi să-mi ajut prietenii, indiferent cât aş fi de ocupat. Dacă mă motivează dragostea, intenţia mea ar putea fi să ajut acolo unde e mai mare nevoie de mine.



Nu există nici o regulă după care să legi o anumită intenţie de o anumită motivaţie. De asemenea, poţi să-i ajuţi pe alţii ca să laşi o impresie bună (adică din dorinţă, nu din dragoste). Poţi să-ţi sprijini familia din iubire, nu din teamă. Poţi să-ţi doreşti să te îmbogăţeşti ca să-i ajuţi pe ceilalţi. Şi nici unul dintre noi nu are doar o singură motivaţie şi o singură intenţie. Vreau să învăţăm cum să luăm cu bună ştiinţă decizii minore sau importante. În loc să ne căţărăm la

nesfârşit pe muntele succesului, trebuie să coborâm în valea adevăratelor noastre identităţi ca să o curăţăm de convingeri false.

Pentru a putea trăi o viaţă conştientă, trebuie să săpăm până când ajungem la *cel mai profund motiv din spatele dorinţei*. Pentru asta e nevoie să ne oprim şi să ne gândim atât la *motivul* pentru care ne dorim ceva, cât şi la cine suntem sau cine ar trebui să fim ca să obţinem acel lucru şi dacă ne convine să fim acea persoană.

Majoritatea oamenilor sunt obişnuiţi să caute răspunsuri. Călugării se concentrează asupra întrebărilor. Când încercam să descopăr sursa fricii, mă întrebam iar şi iar: „De ce anume mi-e teamă?“ Când mă străduiesc să ajung la rădăcina unei dorinţe, încep cu întrebarea următoare: „De ce?“

Această abordare a intenţiei, specifică călugărilor, poate fi folosită chiar şi la cel mai lumesc ţel. Iată un exemplu de obiectiv pe care l-am ales fiindcă e ceva la care nu ne-am fi gândit deloc în ashram şi deoarece intenţia din spatele lui nu e evidentă: *Vreau să navighez de unul singur în jurul lumii.*

De ce îţi doreşti să navighezi de unul singur în jurul lumii?

Pentru că va fi distractiv. Voi avea ocazia să văd o mulţime de locuri şi să-mi dovedesc că sunt un marinar priceput.

Se pare că intenţia ta este aceea de a te mulţumi pe tine, şi că eşti motivat de *dorinţă*.

Dar dacă răspunsul la întrebare este:

A fost dintotdeauna visul tatălui meu să navigheze în jurul lumii. O fac pentru el.

În cazul acesta, intenţia ta este să-ţi cinsteşti tatăl, şi eşti motivat de *datorie şi dragoste*.

Navighez în jurul lumii ca să fiu liber. Nu trebuie să dau raportul nimănui. Pot să-mi las în urmă toate responsabilităţile.

Acest marinar îşi doreşte să fugă – e motivat de *frică*.

Haide să luăm acum drept exemplu o dorinţă mai des întâlnită:

Dorinţa mea cea mai mare este să am bani, şi iată-l pe Jay, care probabil a venit să-mi spună să devin blând şi înţelegător. Asta n-are cum să mă ajute.

Dacă îţi doreşti să te îmbogăţeşti de dragul de a fi bogat, e în regulă. Se încadrează clar în categoria satisfacţiilor materiale, aşa că nu te poţi aştepta să-ţi dea un sentiment profund de împlinire. Cu toate acestea, siguranţa materială e, fără îndoială, o parte din ceea ce ne dorim de la viaţă, aşa că haide să ajungem la rădăcina acestui ţel, în loc să-l dăm la o parte.

Rezultatul pe care ţi-l doreşti e averea. De ce?

Nu vreau să-mi mai fac niciodată griji în privinţa banilor.

De ce-ţi faci griji în privinţa banilor?

Nu-mi permit să călătoresc unde visez.

De ce îţi doreşti să călătoreşti?

Îi văd pe reţelele de socializare pe toţi ceilalţi cum merg în locuri exotice. De ce ei pot să facă asta, iar eu nu?

De ce îţi doreşti ce au ei?

Pentru că se distrează în weekenduri mult mai mult decât mine.

Aha! Acum am ajuns la rădăcina dorinţei tale. Weekendurile tale sunt banale. Ce lipseşte?

Vreau ca viaţa mea să fie mai palpitantă, mai aventuroasă, mai antrenantă.

Bun, intenţia ta este să-ţi faci viaţa mai palpitantă. Observă cât de mult diferă asta de „Vreau bani". Chiar dacă intenţia ta e în continuare motivată de dorinţa unei satisfacţii personale, acum ştii două lucruri: în primul rând, poţi să-ţi faci viaţa mai palpitantă chiar în acest moment, fără să cheltuieşti mai mulţi bani. În al doilea rând, acum poţi să decizi cu limpezime dacă merită sau nu să munceşti din greu pentru asta.

Dacă cineva ar merge la învăţătorul meu şi i-ar spune „Nu vreau decât să fiu bogat", acesta l-ar întreba „Faci asta fiindcă vrei să-i ajuţi pe ceilalţi?" Motivul pentru care l-ar întreba asta ar fi ca să ajungă la rădăcina dorinţei.

EXERCIŢIU: MEDITAŢIE BAZATĂ PE ÎNTREBĂRI

Ia, spre exemplu, una din dorinţele tale şi întreabă-te de ce vrei s-o împlineşti. Continuă să te întrebi asta până când ajungi la intenţia principală.

Cele mai des întâlnite răspunsuri sunt:

Să arăt şi să mă simt bine

Să fiu în siguranţă

Să-i ajut pe alţii

Să fiu împlinit

Nu respinge intenţiile care „nu sunt bune“, conştientizează-le şi înţelege că dacă motivul nu e dragostea, împlinirea sau înţelepciunea, ocazia s-ar putea să satisfacă nevoile necesare, nu împlinirea emoţională. Cea mai mare mulţumire ne-o aduc împlinirea, învăţarea şi reuşitele.

Dacă persoana respectivă ar zice: „Nu, vreau să locuiesc într-o casă frumoasă, să călătoresc şi să-mi cumpăr ce poftesc“. Intenţia lui ar fi să aibă libertatea financiară de a-şi satisface dorinţele.

Învăţătorul i-ar răspunde: „În regulă, e bine că eşti sincer cu tine însuţi. Dă-i bătaie, fă avere. Vei ajunge la concluzia că e mai bine s-o pui în folosul altora. S-ar putea să-ţi ia cinci sau zece ani, dar vei ajunge la acelaşi răspuns.“ Călugării cred că oamenii nu se vor simţi împliniţi când îşi vor dobândi averile, iar dacă vor continua să caute sensul, vor găsi, în cele din urmă, răspunsul în ajutorarea altora.

Fii sincer cu privire la propriile intenţii. Cea mai mare greşeală pe care o poţi face este să pretinzi faţă de tine însuţi că faci ceea ce faci ca să-i ajuţi pe alţii, când tot ce îţi doreşti, de fapt, este succesul de ordin material.

Continuă să sapi atunci când cauţi motivele. Fiecare răspuns duce la întrebări mult mai profunde. Uneori ajută să păstrezi în minte aceeaşi întrebare o zi întreagă, poate chiar şi o săptămână. Cel mai adesea vei descoperi că ceea ce cauţi e, la urma urmei, un sentiment lăuntric (fericire, siguranţă, încredere în sine etc.). Sau poate vei constata că acţionezi din invidie care, deşi nu e cea mai benefică emoţie, e o alertă folositoare care poate să-ţi indice nevoia pe care încerci s-o suplineşti. De ce simţi invidie? Este cumva un aspect – precum aventura – la care poţi să lucrezi numaidecât? Odată ce faci asta, dorinţele exterioare îţi vor fi mai la îndemână – asta dacă vor mai conta în vreun fel.

SEMINŢE ŞI BURUIENI

Călugări fiind, am învăţat să ne clarificăm intenţiile folosind analogia seminţelor şi a buruienilor. Când plantezi o sământă, din ea poate să crească un pom imens care să facă fructe şi să adăpostească pe toată lumea. Asta poate să ofere o intenţie mai amplă, precum dragostea, compasiunea sau susţinerea celorlalţi. Puritatea intenţiei tale nu are nimic de-a face cu cariera pe care ai ales-o. Un poliţist de la circulaţie poate să-ţi dea o amendă pentru depăşirea limitei de viteză într-un mod prin care să-şi demonstreze puterea, sau poate să te instruiască să nu mai conduci cu viteză cu aceeaşi compasiune cu care un părinte şi-ar sfătui copilul să nu se joace cu focul. Poţi să fii funcţionar bancar şi să faci o tranzacţie cu amabilitate. Dar dacă intenţiile noastre sunt răzbunătoare sau egoiste, creştem buruieni. Ele cresc, de obicei, hrănite de orgoliu, lăcomie, invidie, mânie, mândrie, competitivitate sau stres. S-ar putea să semene cu nişte plante obişnuite la început, dar nu vor deveni niciodată minunate.

Dacă începi să mergi la sală ca să-ţi tonifiezi trupul din răzbunare, astfel încât fosta iubită să regrete că s-a despărţit de tine, plantezi o buruiană. Nu ai stat să vezi ce anume îţi doreşti cu adevărat (cel mai probabil vrei să te simţi înţeles şi iubit, ceea ce înseamnă, în mod clar, că trebuie să pui altfel problema). Vei deveni puternic şi te vei bucura de beneficiile pe care le au exerciţiile fizice asupra sănătăţii tale, dar miza succesului tău depinde de factori externi – să-ţi provoci fosta. Dacă ea nu observă sau dacă nu-i pasă, nu vei scăpa de sentimentele de frustrare şi de singurătate. În schimb, dacă începi să mergi la sală pentru că-ţi doreşti să te simţi puternic din punct de vedere fizic după despărţire, sau dacă în timpul antrenamentului asta e noua ta intenţie, vei arăta mai bine *şi* vei fi mulţumit din punct de vedere emoţional.

Un alt exemplu de buruiană e atunci când o intenţie bună este asociată unui scop greşit. Să spunem că intenţia mea e să-mi sporesc încrederea în mine, aşadar decid că cea mai bună cale de a face asta este să fiu promovat. Muncesc din greu, îmi impresionez şefii şi urc pe scara ierarhică, însă, odată ajuns acolo, îmi dau seama că există o altă treaptă, iar eu ajung să mă simt în continuare nesigur. Ţelurile exterioare nu pot umple golurile lăuntrice. Nici o calificare sau reuşită venită din exterior nu poate să-mi ofere cu adevărat încredere în mine. Trebuie să o caut în mine

însumi. Vom vorbi despre cum se fac astfel de schimbări lăuntrice în Partea a II-a.

BUNII SAMARITENI

Călugării ştiu că nu poţi să plantezi o grădină plină cu flori superbe şi să le laşi să crească de capul lor. Trebuie să fim grădinarii propriilor vieţi, să plantăm doar seminţele intenţiilor bune, să supraveghem ce anume devin şi să stârpim buruienile care răsar şi care ne stau în cale.

Într-un experiment din ١٩٧٣ numit „De la Ierusalim la Jericho“, cercetătorii le-au cerut studenţilor de la seminar[10] să pregătească discursuri scurte despre ce înseamnă să fii ministru. Unora li s-a oferit în sprijinul pregătirii parabola bunului samaritean. În această parabolă, Iisus spunea povestea unui călător care s-a oprit să ajute un om lovit de greutăţi când nimeni altcineva n-a făcut-o. La un moment dat, au fost mutaţi în altă încăpere. În drum spre cealaltă cameră au întâlnit un actor care se sprijinea de tocul unei uşi şi părea că avea nevoie de ajutor. Faptul că o parte dintre studenţi primiseră materiale despre bunul samaritean n-a influenţat în nici un fel decizia lor de a se opri sau nu să ajute. Totuşi, cercetătorii au descoperit că, dacă studenţii se grăbeau, erau mult mai puţin dispuşi să ajute şi, „în unele cazuri, unii studenţi de la seminar care mergeau să ţină discursul despre parabola bunului samaritean au păşit, pur şi simplu, peste victimă, grăbindu-se să ajungă unde trebuia!“

Studenţii au fost atât de preocupaţi de sarcina pe care o primiseră, încât au uitat de intenţiile lor mai profunde. Chiar dacă putem presupune că studiau la seminar cu intenţia de a fi compătimitori şi săritori, în acel moment, anxietatea sau dorinţa de a ţine un discurs emoţionant le-a distras atenţia. După cum a spus călugărul benedictin Laurence Freeman în cartea lui *Aspects of Love*: „Toate lucrurile pe care le faci într-o zi, indiferent că te speli pe mâini, mănânci micul dejun, ai întâlniri, mergi cu maşina la muncă, te uiţi la televizor sau te hotărăşti, în schimb, să citeşti, *tot* ce faci ţine de viaţa ta spirituală[11]. Este vorba doar de cât de conştient eşti când faci aceste lucruri banale...“

TRĂIEŞTE-ŢI INTENŢIILE

Bineînţeles, nu este suficient să ai doar intenţii. Trebuie să trecem la fapte ca să vedem cum cresc acele seminţe. Nu cred în ideea de „fapte plăsmuite din dorinţe“, adică dacă ai, pur şi simplu, încredere că se va întâmpla ceva, acel lucru se va şi realiza. Nu putem sta degeaba, să nu ne punem la treabă adevăratele intenţii şi să ne aşteptăm ca lucrurile pe care ni le dorim să ne pice din cer. La fel, nu putem să ne aşteptăm ca cineva să ne descopere cât suntem de uimitori şi să ne dea pe tavă locul nostru în lume. Nimeni nu ne va clădi viaţa în locul nostru. Martin Luther King Jr. a spus următoarele: „Cei care iubesc pacea trebuie să înveţe să se organizeze la fel de eficient ca aceia care iubesc războiul“. Când oamenii vin să-mi ceară sfaturi, aud încontinuu: „Mi-aş dori... Mi-aş dori... Mi-aş dori...“ *Mi-aş dori ca persoana iubită să-mi acorde mai multă atenţie. Mi-aş dori să am aceeaşi slujbă, dar să câştig mai mulţi bani. Mi-aş dori ca relaţia în care sunt să fie mai serioasă.*

Nu spunem niciodată: „Mi-aş dori să fiu mai ordonat, să mă concentrez mai mult şi să fiu capabil să muncesc din greu ca să obţin asta“. Nu verbalizăm ceea ce ar trebui, de fapt, să facem ca să obţinem lucrul pe care ni-l dorim. **„Mi-aş dori“ nu e decât un alt fel de a spune „Nu vreau să schimb nimic la felul în care procedez“.**

Există o poveste apocrifă despre Picasso care ilustrează perfect felul în care nu reuşim să înţelegem munca şi perseverenţa din spatele unei reuşite. După cum spune povestea, o femeie îl zăreşte pe Picasso într-o piaţă. Merge la el şi-l întreabă:

– Poţi să desenezi, te rog, ceva pentru mine?

– Sigur, îi răspunde, iar după 30 de secunde îi înmânează un desen foarte frumos. Costă 30 000 de dolari, îi spune.

– Dar domnule Picasso, zice femeia, cum puteţi să-mi cereţi atâţia bani? Nu v-a luat decât 30 de secunde să desenaţi asta!

– Doamnă, mi-a luat 30 de ani, îi răspunde Picasso.

Asta e valabil pentru orice operă de artă – sau, desigur, pentru orice muncă bine executată. Efortul din spatele ei e invizibil. Călugărul din ashramul unde am locuit, care putea să recite cu uşurinţă toate scripturile, muncise ani de zile ca să le memoreze. Trebuia să am în vedere acea investiţie, viaţa pe care ar fi trebuit să o duc, înainte să fac din asta ţelul meu.

Când ceilalţi ne întreabă cine suntem, ne limităm la ocupaţia noastră. „Sunt contabil". „Sunt avocat." „Sunt casnică/casnic." „Sunt sportiv." „Sunt profesor." Uneori, asta nu e decât o metodă folositoare de a începe o discuţie cu o persoană pe care de-abia ai cunoscut-o. Dar viaţa e mult mai plină de sens când nu ne definim în funcţie de reuşite, ci de intenţiile pe care le avem. Dacă te defineşti într-adevăr în funcţie de slujba pe care o ai, ce se întâmplă atunci când îţi pierzi slujba? Dacă te defineşti drept sportiv, iar un accident îţi pune capăt carierei, nu ştii cine eşti. Pierderea unei slujbe n-ar trebui să ne distrugă identităţile, însă asta se întâmplă adesea. În schimb, dacă trăim conştient, întreţinem un scop şi un sens care nu depind de ceea ce realizăm, ci de cine suntem.

Dacă intenţia ta este să ajuţi oamenii, trebuie s-o întruchipezi şi să fii amabil, generos şi ingenios, să recunoşti calităţile oamenilor, să le sprijini slăbiciunile, să-i asculţi, să-i ajuţi să crească, să intuieşti nevoile lor şi să observi când nevoia asta se schimbă. Dacă ai intenţia să-ţi ajuţi familia, s-ar putea să decizi că trebuie să fii generos, disponibil, ordonat şi silitor. Dacă ai intenţia să-ţi trăieşti pasiunea, poate că trebuie să fii dedicat, plin de energie şi sincer. (Ia aminte, în primul capitol am eliminat elementele perturbatoare din exterior ca să ne putem observa mai bine valorile. Când îţi vei identifica intenţiile, acestea îţi vor dezvălui valorile. *Intenţia* de a-i ajuta pe ceilalţi înseamnă că *preţuieşti* ajutorul. *Intenţia* de a-ţi sprijini familia înseamnă că *preţuieşti* familia. Nu e deosebit de complicat, dar lumea foloseşte des aceşti termeni şi-i schimbă între ei, aşa că ajută să ştii cum se leagă şi cum se suprapun.)

A-ţi trăi intenţiile înseamnă să le laşi să facă parte din comportamentul tău. De exemplu, dacă scopul tău este să-ţi îmbunătăţeşti relaţia, ai putea plănui o seară romantică, ai putea să-i faci persoanei iubite cadouri sau să încerci o tunsoare nouă, ca să arăţi mai bine pentru ea. S-ar putea să cheltuieşti mai mulţi bani să-ţi stea părul mai bine, iar relaţia ta s-ar putea sau nu să se îmbunătăţească. Observă însă ce se întâmplă dacă faci schimbările interioare ca să-ţi trăieşti intenţia. Devii mai calm, mai înţelegător, mai interesat să-ţi îmbunătăţeşti relaţia. (Poţi încă să mergi la sală şi să-ţi schimbi frizura.) Dacă schimbările pe care le faci sunt de ordin interior, vei avea o părere mai bună despre tine şi vei fi o persoană mai bună. Chiar dacă relaţia ta nu se îmbunătăţeşte, tot vei fi mai câştigat.

DEPUNE EFORT

Odată ce cunoşti *motivaţia* din spatele dorinţei, gândeşte-te la *munca* din spatele ei. Ce trebuie să faci ca să obţii casa aceea frumoasă şi maşina luxoasă? Vrei să depui eforturi pentru a le obţine? Eşti dispus s-o faci? Îţi va oferi munca în sine un sentiment de împlinire chiar dacă nu vei reuşi curând – sau vreodată – ceea ce-ţi propui? Călugărul care m-a întrebat de ce-mi doream să învăţ pe de rost toată scriptura n-a vrut să fiu vrăjit de puterile supranaturale ale altor călugări şi să mi le doresc din vanitate. A dorit să ştie dacă mă interesa munca – viaţa pe care ar fi urmat s-o trăiesc, omul care aş fi devenit, înţelesul cu care aş fi rămas din procesul de învăţare a scripturilor. Atenţia trebuie îndreptată către proces, nu către rezultat.

EXERCIŢIU: ADAUGĂ LA LISTA DE PRIORITĂŢI ŞI CE ÎŢI DOREŞTI SĂ DEVII

Încearcă să faci în paralel cu lista de priorităţi o listă cu ceea ce vrei să devii. Lista nu va fi mai lungă – nu sunt elemente pe care le poţi bifa sau pe care le poţi completa –, dar exerciţiul va servi drept memento că atingerea conştientă a obiectivelor înseamnă să trăieşti în concordanţă cu valorile din spatele ţelurilor.

EXEMPLUL 1

Să zicem că scopul e independenţa financiară. Iată lista mea de priorităţi:

- Să caut o slujbă bănoasă în funcţie de competenţele mele
- Să-mi refac CV-ul, să stabilesc întâlniri pentru a identifica posturile disponibile
- Să aplic la toate slujbele care îndeplinesc cerinţele mele salariale

Dar cum trebuie să fiu? Trebuie să fiu:

- Disciplinat
- Concentrat

• Dedicat

EXEMPLUL 2

Să zicem că-mi doresc o relaţie împlinită. Ce trebuie să fac?

- Să planific seri romantice
- Să fac lucruri drăguţe pentru persoana iubită
- Să lucrez la aspectul meu fizic

Dar cum trebuie să *fiu*?

- Mai calm
- Mai înţelegător
- Mai atent la nevoile şi sentimentele persoanei iubite

Părinţii Deşertului au fost primii călugări creştini care au trăit în sihăstrie în deşerturile din Orientul Mijlociu. După spusele acestor călugări: „Nu reuşim să evoluăm fiindcă nu ne dăm seama cât de multe suntem capabili să facem. Ne pierdem interesul faţă de activitatea pe care am început-o şi ne dorim să fim buni fără să depunem vreun efort.“[12] Dacă în adâncul tău nu-ţi pasă, atunci nu te vei dedica în totalitate. Nu faci ceea ce faci din motivele potrivite. Poţi să-ţi atingi obiectivele, să obţii tot ce ţi-ai dorit, să ai succes după criteriile impuse de ceilalţi, doar ca să descoperi că te simţi în continuare pierdut şi deconectat. Dar dacă iubeşti procesul de zi cu zi, atunci o faci cu dragă inimă, cu sinceritate şi din dorinţa de a avea un impact. S-ar putea să ai succes în oricare dintre aceste două variante, dar dacă eşti impulsionat de intenţie, te vei bucura.

Iar dacă ştii cu precizie şi cu certitudine de ce ai făcut fiecare pas, atunci eşti mult mai dârz. Dacă dai greş nu înseamnă că eşti bun de nimic – înseamnă că trebuie să cauţi o altă cale ca să-ţi atingi obiectivele care merită osteneala. Satisfacţia vine din faptul că tu crezi în valoarea acţiunilor tale.

EXEMPLE DE URMAT

Cea mai bună metodă de a analiza munca pe care trebuie să o depui ca să-ţi împlineşti intenţiile este să cauţi un model. Dacă îţi doreşti să te îmbogăţeşti, studiază (fără să hărţuieşti!) cine sunt şi ce

fac oamenii înstăriţi pe care-i admiri, citeşte cărţile în care povestesc cum au ajuns unde se află acum. Concentrează-te îndeosebi pe ce au făcut când erau în locul tău, ca să ajungă acolo unde sunt acum.

Poţi să vizitezi biroul unui antreprenor sau ferma de avocado a unui expatriat şi să decizi pe urmă dacă asta îţi doreşti, însă acest proces nu-ţi va spune nimic despre drumul pe care trebuie să-l parcurgi ca să ajungi acolo. A fi actor nu înseamnă să apari la televizor şi în reviste. Înseamnă să ai răbdarea şi creativitatea necesare pentru a juca o scenă de 60 de ori, până când regizoarea e mulţumită. A fi călugăr nu înseamnă să admiri pe cineva care meditează. Înseamnă să te trezeşti la aceeaşi oră cu acel călugăr, să adopţi stilul lui de viaţă, să emulezi calităţile pe care le afişează şi să-ţi doreşti să-l depăşeşti. Urmăreşte îndeaproape pe cineva de la locul tău de muncă timp de o săptămână, ca să-ţi faci o idee despre dificultăţile cu care se confruntă şi dacă îţi doreşti să treci prin aceleaşi provocări.

Adu-ţi aminte atunci când observi activităţile întreprinse de ceilalţi că există mai multe modalităţi de a realiza aceeaşi intenţie. De exemplu, se poate ca doi oameni să aibă intenţia de a salva pământul. Unul s-ar putea să facă asta prin intermediul justiţiei, lucrând cu organizaţia nonprofit Earthjustice; celălalt s-ar putea s-o facă prin intermediul modei, cum e cazul Stellei McCartney, care a ajutat la promovarea pielii ecologice. În capitolul următor vom vorbi despre explorarea metodei şi a îndeletnicirii care ţi se potrivesc cel mai bine, dar acest exemplu demonstrează că dacă te ghidezi după intenţie, atunci ţi se deschid mai multe căi prin care poţi să-ţi atingi obiectivul.

Şi, după cum am băgat de seamă din exemplul cu navigatul în jurul lumii, două acţiuni identice se pot baza pe două intenţii foarte diferite. Să zicem că doi oameni donează nişte sume semnificative aceleiaşi organizaţii de caritate. Unu o face fiindcă îi pasă cu adevărat de munca depusă de acea organizaţie, ceea ce demonstrează o intenţie generală, iar celălalt o face deoarece vrea să-şi formeze nişte legături de afaceri, fapt care indică o intenţie limitată. Ambele persoane sunt felicitate pentru donaţiile făcute. Cea care şi-a dorit din inimă să contribuie la schimbare se simte fericită, mândră şi simte că fapta ei are un sens. Pe celălalt, care şi-a dorit doar să-şi creeze nişte relaţii folositoare în afaceri, nu-l interesează decât dacă a cunoscut pe cineva care-l să-l ajute în carieră sau în

legătură cu statutul său social. Intenţiile lor diferite nu au nici un impact asupra organizaţiei de caritate – donaţiile vor fi oricum de folos –, dar recompensa lăuntrică este complet diferită.

Trebuie să menţionăm că nici o intenţie nu e întru totul pură. Faptele mele caritabile pot veni în proporţie de 88% din intenţia de a ajuta oameni, în proporţie de 8% din dorinţa de a avea o părere bună despre mine şi în proporţie de 4% din dorinţa de a mă distra alături de ceilalţi prieteni filantropi. În fond, nu e nimic rău în a avea intenţii uşor neclare sau mai complexe. Trebuie doar să ţinem cont de faptul că pe măsură ce sunt mai neclare, cu atât e mai puţin probabil să ne facă fericiţi, chiar dacă ne ajută să avem succes. Când oamenii obţin ceea ce-şi doresc, dar nu sunt deloc fericiţi, e pentru că au pornit la drum cu intenţia nepotrivită.

ELIBEREAZĂ-TE CA SĂ TE POŢI DEZVOLTA

Intenţiile generale determină deseori eforturile de a ajuta şi sprijini alţi oameni. Părinţii care fac ore suplimentare ca să asigure cele necesare familiilor. Voluntarii care se dedică unei cauze. Angajaţii care sunt motivaţi să-şi servească clienţii. Simţim aceste intenţii din partea oamenilor pe care-i întâlnim, fie că e vorba de coafeza care chiar îşi doreşte să găsească o frizură care ţi se potriveşte sau de doctorul care îşi dedică timpul ca să se intereseze de tine. Oamenii transmit aceste intenţii generoase, şi este un lucru minunat. De multe ori observăm că atunci când facem anumite lucruri de dragul rezultatului exterior, nu suntem fericiţi. Având intenţia potrivită, aceea de a ajuta, putem să ne găsim un sens şi un scop în fiecare zi.

Să-ţi trăieşti viaţa conştient înseamnă să te îndepărtezi de obiectivele exterioare, să renunţi la felul în care definesc alţii succesul şi să priveşti înăuntrul tău. Un mod natural de a încuraja această intenţie este să dezvolţi un exerciţiu de meditaţie bazat pe respiraţie. Pe măsură ce te purifici de părerile şi ideile care nu au nici o legătură cu cine eşti şi ce îţi doreşti, îţi recomand să faci exerciţii de respiraţie ca să-ţi aminteşti să trăieşti în ritmul tău şi în propriul tău timp. Ele te vor ajuta să înţelegi că felul tău e unic – şi aşa şi trebuie să fie.

MEDITAȚIE. RESPIRĂ

Natura fizică a exercițiilor de respirație te ajută să alungi din minte lucrurile care-ți distrag atenția. Ele te liniștesc, dar practicarea lor nu e mereu ușoară. De fapt, provocările pe care le presupun fac parte din proces.

Stau pe o podea din lut și bălegar de vacă, care e surprinzător de rece. Nu e incomod, dar nici confortabil nu e. Mă dor gleznele. Nu pot să-mi țin spatele drept. Dumnezeule, detest asta, e foarte greu. Au trecut 20 de minute și tot nu mi-am eliberat mintea. Se presupune că ar trebui să-mi conștientizez respirația, dar eu mă gândesc la prietenii din Londra. Mă uit pe furiș la călugărul de lângă mine. Stă cu spatele foarte drept. Se descurcă de minune la meditația asta. „Găsiți-vă respirația“, ne zice liderul. Inspir. O fac lent, e frumos, mă liniștește.

Ah, stai puțin. Ah, bun. Devin conștient de propria respirație.

Inspir... Expir...

Ah, mi-am dat seama...

Bun, asta e mișto...

Ce interesant...

În regulă.

Asta...

Funcționează...

Stai, simt o mâncărime pe spate –

Inspir... expir.

Calm.

Prima mea ședere la ashram a durat două săptămâni și mi-am petrecut timpul meditând în fiecare dimineață două ore cu Gauranga Das. Să stai nemișcat atâta vreme, uneori mai mult de-atât, e incomod și obositor, iar uneori plictisitor. Și mai rău a fost că au

început să-mi treacă prin minte gânduri şi sentimente nedorite. Îmi făceam griji că nu stăteam cum trebuie şi că ceilalţi călugări mă judecau. Fiind frustrat, orgoliul meu a luat cuvântul: am vrut să fiu cel mai bun la meditaţie, cel mai deştept om din ashram, cel care avea să-şi lase amprenta. Acestea nu erau gânduri demne de un călugăr. Meditaţia nu funcţiona deloc aşa cum îmi închipuisem eu. Mă transforma într-o persoană rea!

Am fost şocat şi, sincer să fiu, dezamăgit să constat toată negativitatea nerezolvată dinăuntrul meu. Meditaţia nu-mi scotea la iveală decât orgoliul, supărarea, poftele, durerea – lucruri pe care le detestam la mine. Era asta o problemă... sau acesta era scopul?

Mi-am întrebat învăţătorii dacă fac ceva greşit. Unul dintre ei mi-a spus că în fiecare an călugării curăţau cu meticulozitate Templul Gundicha din Puri, verificând fiecare colţişor şi că, atunci când făceau asta, vizualizau cum îşi curăţau sufletele. A zis că până terminau ei curăţenia, templul se murdărea din nou. Aceasta, a explicat el, era senzaţia pe care o producea meditaţia. Presupunea o muncă ce nu avea să se încheie niciodată.

Meditaţia nu m-a transformat într-o persoană rea. A trebuit să mă confrunt cu o realitate la fel de neplăcută. Toată liniştea aceea amplifica ceea ce se afla deja înăuntrul meu. Meditaţia aprinsese lumina în încăperea întunecată a minţii mele.

Pe drumul către locul unde-ţi doreşti să ajungi, se poate ca meditaţia să-ţi dezvăluie ceea ce nu-ţi doreşti să vezi.

Mulţi fug de meditaţie fiindcă li se pare dificilă şi neplăcută. Buddha spune în *Dhammapada* următorul lucru: „Asemenea unui peşte prins în cârlig, care se zbate în agonie pe nisip, mintea instruită prin meditaţie tremură din toate încheieturile".[1] Dar scopul meditaţiei e să examinezi ce anume o face dificilă. Înseamnă mult mai mult decât să-ţi închizi ochii 15 minute pe zi. Înseamnă să-ţi acorzi spaţiu ca să poţi reflecta şi judeca.

De-atunci am avut parte de numeroase meditaţii minunate. Am râs, am plâns şi am simţit o poftă de viaţă mai mare decât aş fi crezut că e posibil. La un moment dat, va veni şi starea de beatitudine, calm şi linişte. În cele din urmă, procesul e la fel de satisfăcător precum rezultatul.

EXERCIŢII DE RESPIRAŢIE PENTRU TRUP ŞI MINTE

După cum ai băgat probabil de seamă, respiraţia ta se schimbă în funcţie de stare. Ne ţinem respiraţia când ne concentrăm şi respirăm mai repede când suntem neliniştiţi sau anxioşi. Dar aceste reacţii sunt mai degrabă instinctive decât folositoare, ceea ce înseamnă că nu ajută să-ţi ţii respiraţia când vrei să te concentrezi şi că atunci când respirăm des înrăutăţim, de fapt, simptomele anxietăţii. Pe de altă parte, respiraţia controlată e o modalitate rapidă de a te calma, un mijloc la îndemână pe care îl poţi folosi ca să-ţi schimbi pe loc energia.

De-a lungul mileniilor, yoghinii au practicat tehnici de respiraţie (numite *prānāyāma*) ca să stimuleze vindecarea, să crească energia şi să se concentreze pe clipa din prezent. În *Rig Veda* se spune că respiraţia este calea dincolo de sine către conştiinţă. Se spune că respiraţia este „viaţa, ca propriul fiu" sau, după cum o descrie abatele George Burk (cunoscut şi ca Swami Nirvanananda Giri) – este „o prelungire a celei mai profunde energii vitale".[14] În *Mahāsatipatthāna Sutta*, Buddha descrie *ānāpānasati*[15] (care s-ar traduce aproximativ prin „a fi conştient de respiraţie") drept o cale către iluminare. Ştiinţa modernă întăreşte ceea ce se spune despre eficienţa *prānāyāma*, constatând o mulţime de beneficii, precum îmbunătăţirea sănătăţii cardiovasculare, scăderea nivelului de stres şi chiar îmbunătăţirea performanţelor academice[16]. Meditaţiile pe care le prezint aici şi în alte părţi ale cărţii sunt folosite în mod universal în terapie, în coaching şi în alte exerciţii de meditaţie din întreaga lume.

Când te sincronizezi cu respiraţia, înveţi să te sincronizezi cu tine însuţi prin fiecare emoţie – să te linişteşti, să-ţi găseşti echilibrul şi să te relaxezi.

Îţi sugerez să-ţi faci timp o dată sau de două ori pe zi pentru a exersa tehnicile de respiraţie. În plus, exerciţiile de respiraţie sunt o metodă atât de eficientă de a te calma, încât le folosesc şi le recomand altora s-o facă, în momentele din timpul zilei în care simt că rămân fără suflu sau în care îşi ţin respiraţia. Nu e nevoie să te afli într-un spaţiu de relaxare ca să meditezi (deşi, în mod evident, ajută şi e potrivit pentru cei care nu au experienţă în meditaţie). Poţi s-o faci oriunde – la o petrecere, în baie, când te urci în avion, înainte de a susţine o prezentare sau înainte de a te întâlni cu cineva pentru prima oară.

EXERCIŢIU: EXERCIŢII DE RESPIRAŢIE

Iată nişte exerciţii de respiraţie eficiente pe care le practic zilnic. Pot fi folosite după nevoie, fie să te ajute să te concentrezi, fie să te linişteşti.

PREGĂTIREA PENTRU EXERCIŢII

Pentru exerciţiile de respiraţie calmante şi revigorante pe care le descriu mai jos, începe procesul cu următorii paşi.

1. Găseşte-ţi o poziţie comodă – aşază-te pe scaun sau pe o pernă, cu spatele drept, sau întinde-te pe jos.
2. Închide ochii.
3. Coboară-ţi privirea (da, poţi să faci asta cu ochii închişi).
4. Fă-te comod în poziţia asta.
5. Trage-ţi umerii în spate.
6. Îndreaptă-ţi atenţia către

   Calm
   Echilibru
   Tihnă
   Linişte
   Pace

   De fiecare dată când mintea începe să rătăcească, adu-o încet, cu blândeţe, înapoi la

   Calm
   Echilibru
   Tihnă
   Linişte
   Pace

7. Acum fii conştient de felul în care respiri în mod firesc. Nu-ţi forţa respiraţia, nu o presa, fii, pur şi simplu, conştient de felul în care

respiri în mod firesc.

La ashram am fost învăţaţi să folosim respiraţia diafragmatică. Ca să faci asta, pune o mână pe abdomen, iar cealaltă pe piept şi:

Când inspiri, simte cum ţi se ridică abdomenul (în locul pieptului).
Când expiri, simte cum ţi se contractă abdomenul.
Continuă să faci asta în ritmul tău.
Când inspiri, simte că absorbi energie pozitivă, înălţătoare.
Când expiri, simte că eliberezi energie negativă, toxică.

8. Apleacă urechea stângă pe umărul stâng când inspiri... şi revino în poziţia iniţială când expiri.
9. Apleacă urechea dreaptă pe umărul drept când inspiri... şi revino în poziţia iniţială când expiri.
10. Simte cu toată fiinţa respiraţia, fără să te grăbeşti, fără să o forţezi, în ritmul tău.

Respiră ca să te calmezi şi ca să te relaxezi

Treci la această etapă după ce ai terminat exerciţiul de respiraţie de mai sus:

Inspiră pe nas cât timp numeri până la 4 în ritmul tău.
Ţine-ţi respiraţia cât timp numeri până la 4.
Expiră pe gură cât timp numeri până la 4.

Repetă de zece ori.

Respiră ca să ai energie şi ca să te concentrezi (kapalabhati)

Treci la această etapă după ce ai terminat exerciţiul de respiraţie de mai sus:

Inspiră pe nas cât timp numeri până la 4.

Pe urmă expiră puternic pe nas mai puţin de o secundă. (Vei simţi ca şi cum vei avea în plămâni un soi de motor care pompează.)
Inspiră din nou pe nas cât timp numeri până la 4.

Repetă de zece ori.

Respiră ca să adormi

Inspiră timp de 4 secunde.
Expiră mai mult de 4 secunde.

Continuă să faci asta până când adormi sau eşti pe punctul de a adormi.

PARTEA A II-A. DEZVOLTĂ-TE

Capitolul 5. SCOP

Natura scorpionului

Protejează-ţi dharma, iar ea te va proteja pe tine.[1]

—Manusmriti 8:15

Privind din exterior, a fi călugăr înseamnă, în principiu, să renunţi: la podoaba capilară, la veşminte, la lucrurile care distrag atenţia. De fapt, ascetismul n-a fost neapărat un scop în sine, ci mai degrabă un mijloc. Renunţarea ne-a deschis minţile.

Ne-am petrecut zilele ajutându-i pe alţii; un lucru, de asemenea, menit să ne deschidă minţile. În tot acel timp, nu alegeam doar ce ne convenea nouă, ci ajutam oriunde şi la orice era nevoie. Ca să ne exersăm şi să ne sporim disponibilitatea şi adaptabilitatea, am lucrat prin rotaţie, făcând diverse treburi şi activităţi gospodăreşti, în loc să ne alegem fiecare câte un rol şi să ne specializăm: am gătit, am făcut curăţenie, am grădinărit, am îngrijit vacile, am meditat, am studiat, ne-am rugat, am predat şi aşa mai departe. Mi-a luat ceva vreme să înţeleg cu adevărat că toate activităţile erau egale – aş fi preferat să studiez mai degrabă decât să fi curăţat după vaci – dar ni s-a spus să vedem societatea ca pe organele din corp. Nici unul nu era mai important decât altul; toate lucrau în echipă, iar corpul avea nevoie de toate.

În ciuda acestei coabitări echitabile, era clar că fiecare dintre noi avea afinităţi naturale. Unuia îi plăcea să aibă grijă de animale (nu eram eu acela!), altuia îi plăcea să gătească (din nou, nu era vorba de mine, eu sunt tipul care mănâncă de nevoie), pe altul îl bucura

grădinăritul. Am întreprins o gamă atât de largă de activităţi, încât chiar dacă nu ne-am ocupat doar de lucrurile care ne făceau plăcere, am putut să observăm şi să ne gândim la felul în care le percepeam pe acestea. Am putut să testăm aptitudini noi, să le studiem şi să vedem cum ne-am simţit atunci când le-am îmbunătăţit. Ce ne-a plăcut? Ce ni se părea firesc şi satisfăcător? De ce?

Dacă mi se părea că o anumită activitate, precum îngrijirea vacilor, era supărătoare, m-am străduit să înţeleg care erau motivele ce stăteau la baza disconfortului pe care îl simţeam, în loc să abandonez munca. Mi-am dat seama repede că ura pe care o simţeam faţă de unele dintre cele mai banale sarcini ţinea de orgoliu. Mi se părea că-mi pierdeam vremea în loc să învăţ. Odată ce am recunoscut asta faţă de mine însumi, am putut să mă întreb dacă aveam ceva de învăţat din activităţile de curăţenie. Aş fi putut învăţa ceva de la un mop? Aş fi putut să repet versuri în sanscrită în timp ce sădeam cartofi? În timp ce mă ocupam de treburile gospodăreşti, am observat că mopul trebuia să aibă capătul foarte flexibil ca să pot curăţa fiecare spaţiu şi colţişor. Nu te descurci de fiecare dată la fel de bine folosind un obiect atât de rigid cum e mătura. Mintea mea de călugăr a învăţat din asta o lecţie valoroasă: avem nevoie să fim flexibili ca să pătrundem în fiecare colţişor al studiului şi al dezvoltării. Când a sosit vremea să plantez cartofi, am descoperit că ritmul activităţii mă ajuta să-mi aduc aminte versurile, iar recitarea lor făcea ca sarcina fizică să fie mai încântătoare.

Faptul că ne-am explorat punctele forte şi slăbiciunile în universul de sine stătător al ashramului ne-a ajutat pe fiecare dintre noi să ne găsim drumul către dharma noastră. Asemenea multor termeni din sanscrită, dharma nu poate fi definită printr-un singur cuvânt, totuşi, când spui că ai o „chemare“, cred eşti destul de aproape. Pentru mine, dharma înseamnă efortul de a o face folositoare în viaţa de zi cu zi. Înţeleg dharma ca pe combinaţia dintre *varna* şi *seva*. Gândeşte-te la *varna* (un alt cuvânt cu înţelesuri complexe) ca la pasiune şi îndemânare. *Seva* este capacitatea de a înţelege nevoile lumii şi de a-i ajuta dezinteresat pe alţii. Când talentele şi pasiunile tale înnăscute (*varna* ta) se conectează la nevoile universului (*seva*) şi devin scopul tău, atunci trăieşti în propria dharmă.

Când îţi petreci timpul şi energia trăind în propria dharmă, ai satisfacţia de a-ţi folosi cele mai bune cunoştinţe şi de a face ceva

care aduce un folos lumii. A trăi în propria dharmă e o cale sigură către împlinire.

În prima parte a cărţii am vorbit despre felul în care putem deveni conştienţi de influenţele şi de factorii care ne îndepărtează de la un trai împlinit şi despre cum să ne descotorosim de ele. Acum ne vom reclădi vieţile în jurul propriilor valori călăuzitoare şi a celor mai profunde intenţii. Acest proces de creştere începe cu dharma.

Doi călugări se spălau pe picioare într-un râu când unul din ei a văzut cum un scorpion se îneca. L-a luat numaidecât din apă şi l-a pus pe mal. Deşi s-a mişcat cu iuţeală, scorpionul l-a înţepat în mână. A continuat să se spele pe picioare. Celălalt călugăr i-a zis: „Ia te uită. Netotul acela de scorpion a căzut înapoi în apă.“ Primul călugăr s-a aplecat, a salvat scorpionul din nou, şi a fost înţepat din nou. Celălalt călugăr l-a întrebat: „Frate, de ce salvezi scorpionul când ştii că e în natura lui e să înţepe?“ Călugărul i-a răspuns: „Fiindcă e în natura mea să salvez“.

Acest călugăr e un exemplu de smerenie – nu-şi pune propria durere mai presus de viaţa scorpionului. Dar lecţia şi mai relevantă din exemplul acesta e că dorinţa de „a salva“ e o parte atât de esenţială din natura călugărului, încât este de datoria lui – pe care o face cu plăcere – să o împlinească ştiind că scorpionul îl va înţepa. Călugărul are atât de multă încredere în propria dharmă, încât e dispus să sufere ca să o împlinească.

CUM SĂ-ŢI DESCOPERI DHARMA

E prima vară pe care o petrec la ashram. Am făcut curat în băi, am gătit curry de cartofi, am cules varză. Mi-am spălat hainele de mână, ceea ce n-a fost deloc uşor – robele noastre au la fel de mult material precum aşternuturile, iar scosul petelor de mâncare sau de iarbă poate fi considerat un exerciţiu de CrossFit.

Într-una din zile, în timp ce curăţam oalele cu entuziasmul unui ucenic zelos, se apropie de mine un călugăr senior şi îmi spune:

– Am dori ca săptămâna asta să predai tu o lecţie. Subiectul e versul următor din Gita: „Orice faptă pe care o va face un om mare va fi repetată de oamenii de rând, iar standardele pe care acesta le va impune prin acţiunile sale exemplare vor fi respectate de lumea întreagă“.

Îi spun că sunt de acord și, în timp ce continui să curăț oalele, mă gândesc la ce voi spune. Înțeleg care e ideea principală din scriptură – învățăm prin puterea exemplului. Încep să înțeleg că nu ceea ce spui te definește, ci felul în care te comporți – iar asta îmi aduce aminte de un citat care e adesea atribuit Sfântului Francisc de Assisi: „Propovăduiește Evanghelia mereu. Când e nevoie, folosește și cuvinte."

La fel ca și mine, mulți dintre ceilalți călugări n-au venit la ashram de la cinci ani. Au învățat la școli normale, au avut iubite și iubiți, s-au uitat la televizor și la filme. Nu vor întâmpina greutăți în a înțelege ce vrea să spună versul, dar mă entuziasmează provocarea de a-mi da seama cum să îl prezint într-o lumină nouă și într-un fel care să rezoneze cu viața pe care au trăit-o în afara ashramului.

Calculatoarele învechite din biblioteca noastră au o conexiune la internet îngrozitor de lentă. Mă aflu în India, în mijlocul pustietății, și mi se pare că durează o eternitate să descarc o imagine. În comparație cu calculatoarele performante din biblioteca facultății, pe care le-am folosit ca să-mi scriu lucrările, așteptarea de aici mi se pare chinuitoare. Dar sunt conștient că tovarășii mei călugări așteaptă răbdători în bucătărie să fiarbă apa. La fel ca ei, încerc să respect procesul.

Documentându-mă, devin fascinat de psihologia comunicării. Găsesc studii realizate de Albert Mehrabian[2] care demonstrează că 55% din comunicare este transmisă prin limbajul trupului, 38% prin tonul vocii și doar 7% reprezintă cuvintele pe care le rostim. (Aceasta este o statistică generală, dar chiar și în situațiile în care procentele se schimbă, realitatea e aceeași, cea mai mare parte a comunicării este nonverbală.) Mă pierd în studierea felului în care ne transmitem mesajele și valorile, analizez modurile de comunicare ale diverșilor lideri și încerc să înțeleg cum ne influențează toți acești factori viețile. Printre altele, citesc despre Jane Goodall, care nu și-a propus nicicând să devină un lider. A mers pentru prima oară în 1960 în regiunile sălbatice ale Tanzaniei[3] pentru a studia cimpanzeii, dar studiile și munca ei continuă au redefinit în mod semnificativ protejarea animalelor și a habitatelor, a atras femeile către domeniul ei de activitate și a inspirat sute de mii de tineri să se implice în conservarea resurselor planetei.

Studenții se strâng într-o încăpere de mărime medie. Iau loc pe scaunul ridicat și tapițat, iar elevii se așază pe pernele din fața mea. Nu mă simt deloc mai presus de ei, în ciuda poziției mai înalte pe care mi-o oferă scaunul. Am învățat, călugări fiind, că suntem cu toții studenți și profesori în același timp.

Când îmi închei lecția, sunt mulțumit de felul în care a decurs. Mi-a plăcut să împărtășesc ideile în aceeași măsură în care mi-a plăcut să mă documentez pentru ele. Oamenii îmi mulțumesc și îmi spun că au apreciat exemplele pe care le-am oferit și felul în care am făcut ca versul străvechi să fie relevant. Câțiva mă întreabă cum m-am pregătit – au observat cât efort am depus. În timp ce mă bucur de mulțumirea pe care o simt și de aprecierea pe care mi-o arată, încep să-mi dau seama care este dharma mea – să studiez, să experimentez cunoașterea și să împărtășesc.

Fiecare dintre noi are o personalitate psihofizică ce determină domeniile în care se dezvoltă și prosperă. Dharma presupune folosirea acestei tendințe, a lucrurilor la care te pricepi, a modului tău de a te dezvolta, pentru a-i ajuta pe alții. Ar trebui să fii entuziasmat când procesul este unul plăcut și execuția ta este una iscusită. Iar reacția celorlalți ar trebui să fie pozitivă, arătând că pasiunea ta are un scop. Aceasta este formula magică a dharmei.

Pasiune + Pricepere + Folos = Dharma

Dacă ne bucurăm numai atunci când ceilalți ne complimentează munca, înseamnă că nu suntem cu adevărat pasionați de acel lucru. Iar dacă ne dedicăm trup și suflet intereselor și aptitudinilor noastre, dar ele nu ajută pe nimeni, atunci pasiunea noastră nu are nici un scop. Dacă oricare din aceste două elemente lipsește, nu ne trăim propria dharmă.

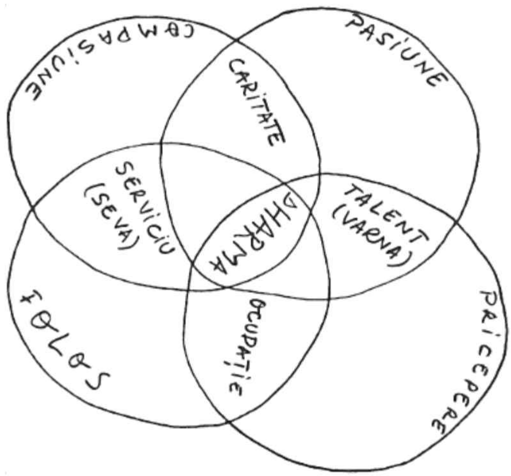
Când oamenii visează la ce doresc să facă și cine vor să devină, se întâmplă adesea să nu se informeze îndeajuns ca să afle dacă acele lucruri sunt potrivite pentru dharma lor. Au impresia că își doresc să lucreze în domeniul finanțelor, deoarece știu că se câștigă bine. Sau își doresc să devină doctori, deoarece este o meserie respectată. Dar pornesc pe aceste căi fără să știe dacă profesiile respective li se potrivesc – dacă le va plăcea tot procesul, mediul în care lucrează și dinamica muncii sau dacă sunt buni la asta.

CEEA CE EȘTI

Când suntem copii, unora dintre noi li se spun două minciuni. Prima: „Nu o să se aleagă nimic de capul tău“. A doua: „Poți să devii orice îți dorești“. Adevărul e că...

Nu poţi să devii orice îţi doreşti.

Dar poţi deveni ceea ce eşti.



Călugării sunt călători, dar călătoria este una lăuntrică, ce ne apropie cât se poate de mult de sinele nostru cel mai autentic, încrezător şi puternic. Nu e nevoie să pleci într-o căutare de un an în Provence ca să-ţi găseşti pasiunea şi scopul, de parcă ar fi o comoară îngropată într-un tărâm îndepărtat, care aşteaptă să fie descoperită. Dharma se află deja în tine, a fost dintotdeauna. Face parte din tine. Dacă ne păstrăm mintea deschisă şi curioasă, dharma ni se va arăta.

Chiar şi aşa, poate dura ani întregi să-ţi descoperi dharma. Una dintre cele mai mari provocări din zilele noastre este presiunea de a face ceva măreţ chiar în acest moment. Graţie succeselor timpurii ale unor oameni ca Mark Zuckerberg, fondatorul Facebook, sau Evan Spiegel, cofondatorul Snapchat (care la 24 de ani a devenit cel mai tânăr miliardar din lume), precum şi succesului unor vedete precum Chance the Rapper sau Bella Hadid, mulţi dintre noi avem impresia că dacă nu ne-am găsit chemarea şi n-am devenit cei mai buni în domeniul nostru până la 30 de ani, am dat greş.

Presiunea asta imensă, pe care o simt oamenii, de a da lovitura cât mai devreme nu este doar stresantă, ci s-ar putea, de fapt, să împiedice chiar succesul. După cum spune Rich Karlgaard, director la revista *Forbes*, în cartea lui intitulată *Late Bloomers*, mulţi dintre noi nu ne intrăm în ritm atât de devreme[4], dar atenţia pe care o acordă

societatea examenelor academice, admiterii la facultăţile „bune“ şi dezvoltării şi vânzării de aplicaţii pe milioane de dolari înainte de a-ţi da licenţa (asta dacă nu cumva renunţi la facultate ca să-ţi conduci compania care valorează câteva milioane de dolari) provoacă niveluri mari de anxietate şi de depresie nu doar printre cei care nu au cucerit lumea până la 24 de ani, ci şi printre cei care au contribuit deja semnificativ. Mulţi dintre cei care s-au afirmat devreme simt o presiune enormă de a menţine acel nivel de performanţă.

Însă după cum subliniază Karlgaard, există numeroase exemple de oameni de succes care au dat lovitura mai târziu în viaţă: Toni Morrison a publicat primul ei roman, *The Bluest Eye*, la 39 de ani. Iar Dietrich Mateschitz avea 40 de ani când a înfiinţat compania ce produce una dintre cele mai cunoscute băuturi energizante din lume, Red Bull, după ce a petrecut 10 ani în facultate şi a lucrat o perioadă ca instructor de schi. Fii atent, cunoaşte-te pe tine însuţi, hrăneşte-ţi punctele forte şi îţi vei descoperi menirea. Iar odată ce ţi-ai găsit dharma, înfăptuieşte-o.

DHARMA ALTORA

Bhagavad Gita spune că e mai bine să-ţi făptuieşti în mod imperfect propria dharma decât să făptuieşti desăvârşit dharma altuia. Sau, după cum s-a exprimat Steve Jobs când s-a adresat în ٢٠٠٥ studenţilor de la Stanford: „Timpul vostru e limitat, aşa că nu-l irosiţi trăind viaţa altcuiva“.

În autobiografia lui, Andre Agassi, un fost lider mondial în tenisul profesionist, de opt ori câştigător de Grand Slam şi deţinător al medaliei olimpice de aur, a dezvăluit următorul lucru care a şocat întreaga lume[5]: *Nu i-a plăcut tenisul*. Tatăl lui a fost cel care a insistat să practice acest sport şi, chiar dacă a jucat incredibil de bine, i-a displăcut profund. N-a contat că a avut un succes deosebit şi că a câştigat foarte mulţi bani; nu a fost dharma lui. Cu toate acestea, Agassi şi-a transformat reuşitele de pe teren în adevărata lui pasiune – în loc să execute serve năucitoare, acum îi serveşte pe cei neajutoraţi. Pe lângă faptul că le oferă facilităţi esenţiale copiilor din Nevada, statul din care provine Andre, Fundaţia Andre Agassi a înfiinţat un liceu pregătitor, care îi poartă şi numele, ce pregăteşte copiii defavorizaţi pentru facultate.

Societatea în care trăim e formată în aşa fel încât să ne întărească slăbiciunile, în loc să ne dezvolte punctele forte. La şcoală, dacă iei trei de 10 şi un 4, toţi adulţii din jurul tău vor face mare caz de acel 4. Notele pe care le primim la şcoală, rezultatele de la testele standardizate, evaluarea muncii şi chiar şi eforturile de a ne perfecţiona – toate acestea ne scot în evidenţă lipsurile şi ne stimulează să le suplinim. Dar ce se întâmplă dacă vom înceta să privim aceste slăbiciuni ca pe nişte eşecuri şi le vom vedea drept *dharma altcuiva*? O călugăriţă benedictină pe nume Joan Chittister a scris următorul lucru: „Încrederea în propriile limite[6] ne determină să ne deschidem şi încrederea în înzestrările celorlalţi ne linişteşte. Ajungem să ne dăm seama că nu trebuie să facem totul singuri, că nu avem cum să facem asta, că ceea ce nu pot face eu este înzestrarea şi responsabilitatea altcuiva... Limitele mele creează spaţiul pentru talentele celorlalţi." În loc să ne concentrăm pe slăbiciunile noastre, ne bazăm pe punctele forte şi căutăm modalităţi de a le face esenţiale în vieţile noastre.

Ţine însă cont de două aspecte importante. În primul rând, faptul că-ţi urmezi dharma nu înseamnă că asta te absolvă de orice responsabilitate. Când vine vorba de aptitudinile tale, ar trebui să te bazezi pe punctele tale forte. Însă dacă slăbiciunile tale sunt însuşiri emoţionale precum empatia, compasiunea, bunătatea şi generozitatea, n-ar trebui să încetezi niciodată să le dezvolţi. N-are nici un rost să fii un tehnician extraordinar dacă îţi lipseşte compasiunea. N-ai dreptul să te comporţi ca un mitocan doar fiindcă eşti bun în ceea ce faci.

În al doilea rând, o notă slabă la şcoală nu înseamnă că trebuie să renunţi la acea materie. Trebuie să avem grijă să nu confundăm lipsa de experienţă cu slăbiciunea. Unii dintre noi trăim în afara dharmei noastre pentru că nu ne-am dat încă seama în ce constă ea. Este important să experimentăm mai mult înainte să respingem opţiunile, iar majoritatea încercărilor se fac cât suntem încă mici, la şcoală sau în alte medii.

Dharma mi s-a dezvăluit prin nişte experienţe pe care le-am găsit deosebit de neplăcute. Înainte să ţin acea lecţie la ashram, aveam o aversiune faţă de vorbitul în public. Când aveam şapte sau opt ani, am făcut parte la şcoală dintr-un grup în care fiecare dintre noi îşi împărtăşea tradiţiile culturale. Mama m-a costumat într-un rege indian, înfăşurându-mă într-o haină ce aducea cu un sari, care nu

îmi venea deloc bine, făcându-mă să mă simt stânjenit. Imediat ce am păşit pe scenă, copiii au început să râdă de mine. N-am deloc o voce melodioasă, iar când am început să intonez o rugăciune în sanscrită transliterată, au izbucnit în hohote de râs. După nici două minute, atât cei 500 de copii, cât şi toţi profesorii râdeau de mine. Am uitat versurile şi am privit foaia din faţa mea, dar n-am putut să disting literele din cauza lacrimilor. Învăţătoarea mea a trebuit să urce pe scenă, să mă prindă de mână şi să mă ia de acolo, în timp ce toţi ceilalţi au continuat să râdă. A fost cumplit. Din acel moment am detestat scena. Pe urmă, când aveam 14 ani, părinţii m-au obligat să particip la un curs extraşcolar de vorbit în public/actorie. După patru ani de lecţii de trei ori pe săptămână a câte trei ore, am dobândit abilitatea de a urca pe scenă, dar n-am avut despre ce să vorbesc şi nu mi-a făcut deloc plăcere. Eram şi sunt încă timid, dar acel curs de vorbit în public mi-a schimbat viaţa, fiindcă odată ce mi-am conectat acea abilitate la dharmă, totul a mers de la sine.

După prima vară petrecută la ashram, nu eram încă un călugăr în adevăratul sens al cuvântului. M-am întors la facultate şi mi-am zis să-mi încerc din nou norocul la predat. Am înfiinţat un club extraşcolar care se numea „Gândeşte cu voce tare“, la care lumea venea săptămânal să mă audă vorbind pe marginea unui subiect filosofic, spiritual şi/sau ştiinţific, după care urma să-l discutăm cu toţii. Tema primei întâlniri a fost „Probleme materiale, soluţii spirituale“. Mi-am propus să explorez felul în care experimentăm, ca oameni, aceleaşi provocări, obstacole şi probleme în viaţă, şi cum spiritualitatea ne poate ajuta să găsim răspunsul. N-a venit nimeni. Era o încăpere mică, iar când a rămas goală, mi-am zis: *Ce pot să învăţ din asta*? Însă am continuat – am ţinut prelegerea în încăperea goală folosindu-mă de toată energia mea, fiindcă am simţit că tema merita asta. De atunci am continuat să fac acest lucru în diverse alte medii – să încep o discuţie despre cine suntem şi cum putem să găsim soluţii pentru provocările de zi cu zi.

Înainte de următoarea întâlnire a clubului „Gândeşte cu voce tare“ m-am descurcat mai bine la împărţirea fluturaşilor şi a posterelor, şi au venit în jur de 10 oameni. Tema celei de-a doua întâlniri a fost aceeaşi, „Probleme materiale, soluţii spirituale“, şi am pornit discuţia redând un clip al comediantului Chris Rock, în care acesta vorbeşte despre cum industria farmaceutică nu-şi doreşte în realitate să eradicheze bolile, ci vrea, de fapt, ca noi să avem o nevoie *continuă*

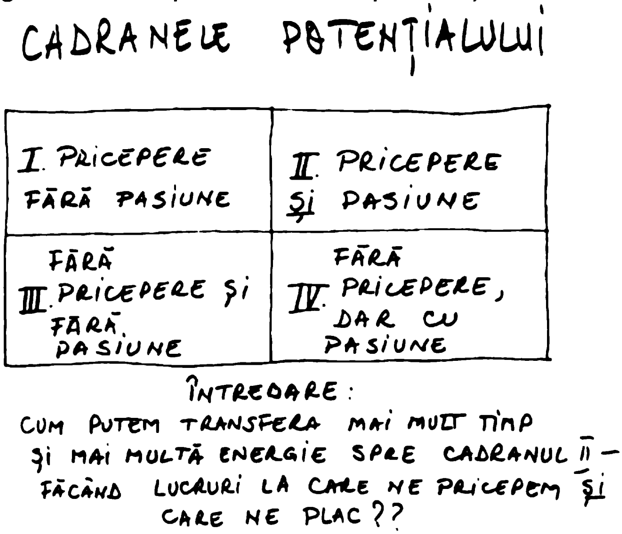
de medicamentele pe care le produce. Am făcut pe urmă legătura cu o discuţie despre modul în care căutăm soluţii imediate, în loc să depunem cu adevărat efort să ne dezvoltăm. Mi-a plăcut dintotdeauna să mă inspir din exemple amuzante şi contemporane ca să leg filosofia călugărească de viaţa de zi cu zi. Clubul „Gândeşte cu voce tare" a făcut acelaşi lucru, săptămânal, în următorii trei ani de facultate. Când am absolvit, clubul crescuse la 100 de membri şi devenise un seminar săptămânal de trei ore.

Cu toţii avem în noi un geniu special, dar s-ar putea ca el să nu se afle pe calea care ni se deschide direct în faţa ochilor. S-ar putea nici să nu existe o cale vizibilă. Nu mi-am găsit dharma având o carieră obişnuită pe care se presupunea să o urmez după terminarea facultăţii, ci în clubul pe care l-am înfiinţat acolo, după ce mi-a fost sugerată de lecţia pe care am fost ales din întâmplare s-o ţin la ashram. Dharmele nu se ascund de noi, însă, uneori, trebuie să muncim răbdători ca să le recunoaştem. După cum subliniază cercetătorii Anders Ericsson şi Robert Pool în cartea lor intitulată *Peak. Secretele performanţei de top şi noua ştiinţă a expertizei*, e nevoie de mult efort conştient ca să devii cu adevărat bun la ceva. Dar dacă îţi place ce faci, vei continua. Picasso a experimentat şi alte forme de artă, dar s-a concentrat în principal pe pictură. Michael Jordan şi-a încercat pentru o vreme norocul la baseball, dar a prosperat cu adevărat jucând baschet. Dă-ţi silinţa la ceea ce te pricepi şi vei avea o viaţă plină de însemnătate, profunzime şi împlinire.

FII ÎN ARMONIE CU PASIUNEA TA

Trebuie să aflăm care sunt pasiunile noastre ca să ne descoperim dharma – activităţile pe care le facem cu plăcere şi, în acelaşi timp, la care ne pricepem. E limpede pentru oricine se uită la Cadranele potenţialului că ar trebui să ne petrecem cât mai mult timp posibil în colţul din dreapta sus, în Cadranul II: să facem lucruri la care suntem buni şi care ne fac plăcere. Însă în viaţă lucrurile nu merg mereu aşa. De fapt, mulţi dintre noi ne dăm seama că, din punctul de vedere al carierei, ne regăsim în primul cadran: facem o treabă la care ne pricepem, dar care nu ne aduce satisfacţie. Când avem timp liber, sărim în Cadranul IV ca să ne delectăm cu hobby-uri şi activităţi extracurriculare, chiar dacă nu le vom putea acorda niciodată destul timp încât să ne pricepem la ele pe cât ne-am dori.

Toată lumea este de acord că vrem să petrecem cât mai puţin timp în Cadranul III. E incredibil de deprimant să zăcem acolo şi să ne ocupăm de lucruri pe care le detestăm şi la care nu avem deloc îndemânare. Aşa că întrebarea este: Cum putem dedica mai mult timp şi energie pentru activităţile din Cadranul II – cele la care ne pricepem şi care ne fac plăcere? (După cum vei observa în continuare, nu vorbesc despre cadrane în ordinea lor numerică. Am ales să fac asta fiindcă I şi IV oferă jumătate din ceea ce ne dorim, aşa că e logic să discut prima oară despre ele.)



Cadranul I. Te pricepi, dar nu-ţi face plăcere

Să treci de aici la Cadranul II e uşor de zis, dar greu de făcut. Să spunem că locul de muncă nu-ţi oferă deloc satisfacţie. Majoritatea dintre noi, pur şi simplu, nu ne putem găsi o slujbă care ne împlineşte şi care vine, ca prin minune, la pachet cu un salariu generos. O abordare mai practică e să găsim nişte modalităţi ingenioase prin care să înaintăm către Cadranul II păstrându-ne slujbele pe care le avem deja. Ce poţi să faci ca să-ţi aduci dharma în locul în care te afli?

Prima oară când am plecat de la ashram, m-am angajat consultant la Accenture, o companie multinaţională de consultanţă

pe probleme de management. Lucram numai cu numere, indici şi declaraţii financiare, şi mi-am dat seama imediat că era vital să mă pricep de minune la Excel ca să fiu bun la slujba mea. Doar că Excelul nu m-a atras deloc. În ciuda faptului că m-am străduit, nu am reuşit să devin mai bun. Pur şi simplu, nu mă interesa. În ceea ce mă privea, era mai rău decât să fac curat în grajdurile vacilor. Aşa că, în timp ce am continuat să-mi dau silinţa, m-am gândit la modalităţi prin care aş fi putut să demonstrez la ce eram bun. Pe mine mă pasionau înţelepciunea şi uneltele spirituale precum meditaţia şi mindfulness, aşa că m-am oferit să predau un curs de mindfulness colegilor de lucru. Directoarei generale i-a plăcut ideea, iar cursul pe care l-am ţinut a fost îndeajuns de apreciat încât să-mi ceară să ţin o prelegere despre mindfulness şi meditaţie la un eveniment din vară dedicat analiştilor şi consultanţilor din întreaga companie. Urma să vorbesc în faţa a 1 000 de oameni pe Twickenham, stadionul echipei naţionale de rugby a Angliei.

Când am ajuns la stadion, am aflat că aveam să vorbesc după un director executiv şi înaintea lui Will Greenwood, o legendă a rugby-ului. Stăteam alături de ceilalţi oameni din public ascultând ordinea vorbitorilor şi mi-am zis: *Mama ei de treabă, toată lumea va râde de mine. De ce am fost de acord să fac asta*? Toţi ceilalţi erau printre cei mai buni oratori în domeniile lor şi vorbeau atât de elocvent. Am început să am îndoieli cu privire la ceea ce plănuisem să spun şi la felul în care urma s-o fac. Apoi am practicat exerciţiile de respiraţie pe care le cunoşteam, m-am liniştit, iar cu două secunde înainte să urc pe scenă, mi-am zis: *Fii tu însuţi*. Aveam să-mi înfăptuiesc perfect propria dharmă, în loc să încerc s-o realizez pe a altuia. Am urcat pe podium, am făcut ce voiam să fac, iar răspunsul pe care l-am primit ulterior a fost cum nu se putea mai bun. Directoarea care organizase evenimentul mi-a zis: „N-am mai văzut aşa public, format din consultanţi şi analişti, care să stea atât de liniştit încât să se poată auzi şi musca“. Pe urmă m-a invitat să predau cursuri de mindfulness în toate sediile companiei din Regatul Unit.

Acesta a fost un moment de cotitură pentru mine. Mi-am dat seama că nu-mi petrecusem trei ani din viaţă însuşindu-mi nişte principii filosofice ciudăţele, potrivite doar pentru călugări şi care să nu fi avut aplicabilitate în afara ashramului. Puteam să pun în practică toate cunoştinţele pe care le deprinsesem. Puteam să-mi

trăiesc propria dharmă în lumea modernă. P.S. Tot nu ştiu să lucrez în Excel.

În loc să faci o schimbare majoră în carieră, încearcă abordarea mea: caută ocazii de a face ceea ce-ţi place în viaţa pe care o ai deja. Nu ştii niciodată unde vei ajunge. Leonardo DiCaprio nu s-a lăsat de actorie sau de regie, însă îşi dedică totuşi o bună parte din energie în sprijinirea eforturilor pentru salvarea şi conservarea mediului înconjurător, fiindcă asta face parte din dharma lui. Un asistent dintr-o corporaţie ar putea să se ofere voluntar pentru munca de proiectare; un barman poate să coordoneze un concurs de cunoştinţe generale. Am lucrat cu o avocată a cărei pasiune adevărată era să fie patiser în cadrul emisiunii *The Great British Bake Off*. I se părea un vis imposibil de împlinit, aşa că a strâns un grup cu mai multe colege de ale ei, cărora le plăcea la nebunie emisiunea, şi au început împreună „Lunea prăjiturilor“ când fiecare din echipa ei aducea luni la lucru ce gătise. A continuat să muncească la fel de mult şi a avut rezultate bune la slujba care începuse să i se pară uşor monotonă, dar prin faptul că şi-a adus obiectul pasiunii la lucru, a reuşit să-şi unească mai mult echipa şi să se simtă mai plină de energie în timpul zilei. Dacă ai doi copii, rate la bancă şi nu poţi să-ţi dai demisia, procedează la fel ca ea şi găseşte o cale prin care să aduci energia dharmei tale la locul de muncă, sau caută modalităţi prin care să o incluzi în alte aspecte ale vieţii tale, precum hobby-urile, casa şi prieteniile.

Gândeşte-te, de asemenea, la motivele din cauza cărora nu-ţi preţuieşti punctele forte. Poţi găsi un motiv pentru care să le apreciezi? Întâlnesc deseori oameni care lucrează pentru diverse corporaţii, oameni care posedă toate aptitudinile necesare ca să facă o treabă bună, dar cărora li se pare că activitatea lor este lipsită de sens pentru ei. Cea mai bună cale de a da sens unei experienţe este să cauţi felul în care ţi-ar putea fi de folos în viitor. Dacă îţi spui: „Învăţ cum să lucrez într-o echipă globală“ sau „Îmi dezvolt cunoştinţele financiare de care voi avea nevoie dacă voi deschide un magazin de skateboarduri într-o bună zi“, atunci s-ar putea să cultivi o pasiune pentru ceva care n-ar fi prima ta alegere. Asociază sentimentul pe care ţi-l provoacă pasiunea cu experienţa învăţării şi a dezvoltării.

Psihologul Amy Wrzesniewski, de la Şcoala de Management Yale, a studiat, alături de colegii ei, două echipe de curăţenie din

spitale[7] ca să înţeleagă felul în care angajaţii se raportau la munca lor. Cei dintr-o echipă au spus că munca lor nu este una deosebit de satisfăcătoare şi că nu cere multă îndemânare. Iar când oamenii au explicat sarcinile pe care le aveau de îndeplinit, au părut că recită fişa postului. Dar când cercetătorii au vorbit cu o altă echipă de curăţenie, au rămas surprinşi de ce au auzit. Al doilea grup lucra cu drag, găsea că munca era plină de însemnătate şi cerea multă îndemânare. Când oamenii au vorbit despre îndatoririle lor, a început să se contureze motivul pentru care cele două echipe se raportau atât de diferit la ce făceau. Cei din a doua echipă n-au vorbit doar despre sarcinile obişnuite, contractuale, ci şi despre pacienţii care păreau să fie mai trişti decât alţii, care primeau mai puţine vizite şi despre cum încercau să vorbească cu ei sau să-i întrebe mai des cum se mai simt. Au povestit şi cazuri în care au însoţit vizitatorii în vârstă până în parcare, ca să nu se rătăcească (deşi îngrijitorii ar fi putut, teoretic, să fie daţi afară din cauza asta). O femeie a spus că schimbă periodic tablourile din mai multe saloane. Când a fost întrebată dacă activitatea respectivă făcea parte din slujba ei, a răspuns: „Nu face parte din slujba mea. Dar face parte din mine."

Pornind de la acest studiu şi continuând pe urmă cercetarea, Wrzesniewski şi colegii ei au inventat termenul de „personalizarea slujbei" ca să descrie „lucrurile pe care le fac angajaţii ca să-şi reproiecteze slujbele în aşa fel încât să-i implice mai mult la lucru, să le ofere o satisfacţie mai mare, să-i facă mai energici şi mai prosperi". Potrivit cercetătorilor, putem să ne reconfigurăm îndatoririle, relaţiile, sau doar felul în care percepem ceea ce facem (aşa cum îngrijitorii cred despre ei că sunt „vindecători" şi „ambasadori"). Intenţia cu care ne abordăm munca are un impact imens asupra sensului şi motivaţiei pe care aceasta ni le oferă. Învaţă să găseşti acum valoarea în ceea ce faci, iar ea te va servi tot restul vieţii.

Cadranul IV. Nu te pricepi, dar îţi face plăcere

Când lucrurile pe care le facem din plăcere nu dau roade, ele nu mai reprezintă o prioritate. Apoi suntem nemulţumiţi fiindcă ne place o activitate, dar fie nu ne pricepem la ea, fie n-o facem îndeajuns de des ca să ne bucurăm întru totul de ea. Întotdeauna, cea mai sigură

cale de a ne perfecţiona abilităţile este aceea de a le dedica timp. Poţi să devii mai bun la ceea ce-ţi place să faci dacă te instruieşte cineva, dacă faci cursuri sau dacă te antrenezi? Îmi vei răspunde: „Imposibil. Crede-mă, dacă aş fi avut vreme de aşa ceva, aş fi făcut-o."

Vom vorbi în capitolul următor despre cum să-ţi faci timp când ţi se pare că e imposibil, însă deocamdată voi spune doar asta: Toată lumea are timp. Facem naveta, gătim sau ne uităm la televizor. S-ar putea să n-avem trei ore la dispoziţie, dar avem 10 minute în care să ascultăm un podcast sau să învăţăm o tehnică nouă dintr-un clip de pe YouTube. Poţi să faci multe în 10 minute.

Uneori, când apelăm la dharma noastră, ea ne va ajuta să ne facem timp. Când am început să fac videoclipuri, lucram la ele după ce ajungeam acasă de la slujba din corporaţie. Dedicam câte cinci ore pe zi timp de cinci zile pe săptămână editării unor videoclipuri de cinci minute. Multă vreme, raportul dintre ceea ce investeam şi ce obţineam a fost unul catastrofal, dar n-am fost dispus să renunţ înainte să-mi valorific la maximum talentul.

În anii care au urmat am văzut oameni care au făcut bani din cele mai ciudate lucruri. Petrece-ţi câteva clipe pe Etsy şi vei fi uluit câţi oameni au găsit modalităţi de a câştiga bani din lucrurile care-i pasionează. Pe de altă parte, dacă observi că nu faci nicicum bani din pasiunea ta, sau că aceasta nu e de nici un folos lumii, atunci e în regulă să renunţi. Acceptă asta. Fotbalul este o activitate esenţială pe lumea asta, dar asta nu înseamnă că *eu* trebuie să joc. Şi totuşi, meciurile pe care le-am organizat la Accenture erau partea cea mai bună a săptămânii. Chiar dacă nu e dharma ta, îţi poate face plăcere.

Cadranul III. Nu te pricepi şi nu-ţi face plăcere

Fă tot ce-ţi stă în putinţă să ieşi din acest cadran care-ţi răpeşte orice urmă de bucurie. Vei avea mereu îndatoriri neplăcute, dar ele n-ar trebui să-ţi ocupe cea mai mare parte din viaţă. Dacă există o posibilitate, oricât de mică, ar trebui să încerci să delegi altora sarcinile din această categorie. Nu vei avea parte de bani mulţi, dar mental vei fi mulţumit. Şi adu-ţi aminte: doar fiindcă ţie nu-ţi place ceva nu înseamnă că nimănui nu îi place. Poţi să faci schimb cu un

prieten sau un coleg şi să preluaţi unul de la celălalt cele mai neplăcute îndatoriri?

Dacă nu ai cum să te descotoroseşti de corvoadă, adu-ţi aminte de lecţia pe care am învăţat-o la ashram – fiecare îndatorire e un organ esenţial. Nici unul nu e mai puţin important decât celelalte, şi nici unul dintre noi nu este prea important pentru a face o sarcină neplăcută. Dacă ai impresia că eşti mai presus de o anumită îndatorire, cazi pradă celor mai rele impulsuri egoiste şi îi dispreţuieşti pe toţi cei care o practică. Când eşti mulţumit de propria dharmă, poţi să-i apreciezi pe cei care au alte aptitudini fără să-i invidiezi. Îi respect enorm pe cei care ştiu să lucreze în Excel, dar, pur şi simplu, nu vreau să fac şi eu asta. Când întâlnesc doctori, soldaţi sau oameni din diverse alte domenii, îmi zic: *E nemaipomenit. E uimitor. Dar nu e pentru mine.*

EXERCIŢIU: STABILEŞTE CARE ESTE CADRANUL POTENŢIALULUI TĂU

Poate că ai făcut deja exerciţiul acesta în minte în timp ce ai citit despre Cadranele potenţialului. Cu toate acestea, aş vrea să practici exerciţiul de a conştientiza cât eşti de aproape de a-ţi trăi azi dharma.

Îţi place slujba ta?
Îţi place la nebunie slujba ta?
Eşti bun în ceea ce faci?
Au alţi oameni nevoie de munca pe care o faci? O apreciază?
Cea mai importantă însuşire sau pasiune are sau nu legătură cu ceea ce faci la lucru?
Care este aceasta?
Îţi doreşti s-o transformi în slujba ta?
Crezi că e un vis pe care ai putea să-l împlineşti?
Crezi că ai avea cum să incluzi pasiunea ta la locul de muncă?
Notează toate ideile tale despre felul în care ai putea să-ţi pui pasiunea în folosul universului.

Cadranul II. Personalitatea vedică

Vrem să trăim în Cadranul II, unde ne petrecem timpul folosindu-ne talentele pentru a face ce ne place. Dacă nu ne aflăm în acel punct, privim problema din punctul de vedere al unui călugăr – în loc să analizăm diverse aptitudini pe care le-ai dobândit şi activităţile care-ţi fac plăcere, privim dincolo de acestea, la rădăcinile lor. *Bhagavad Gita* vorbeşte despre dharmă împărţindu-ne în patru tipuri de personalitate, pe care le numeşte *varne*. Există patru *varne* şi, dacă îţi cunoşti *varna*, îţi cunoşti natura şi competenţele. În istoria relativ recentă (de-a lungul secolului al XIX-lea), când conducătorii britanici şi-au impus criteriile rigide de clasificare socială[8] în societatea indiană, *varnele* au reprezentat sursa de inspiraţie a sistemului bazat pe caste. Deşi castele – o ierarhie a categoriilor de slujbe – au fost fondate pe baza *varnelor*, acest lucru reprezintă o interpretare greşită a textului. Eu nu vorbesc aici despre sistemul bazat pe caste – cred că toţi suntem egali; avem, pur şi simplu, talente şi aptitudini diferite. Aduc în discuţie *varnele* ca să vedem cum putem să ne slujim de aceste aptitudini şi talente pentru a profita din plin de viaţă. Tipurile diferite de personalitate trebuie să lucreze cot la cot într-o comunitate, asemenea organelor din corp – toate sunt esenţiale şi nici unul nu este superior celuilalt.

Varnele nu sunt stabilite prin naştere. Ele trebuie să ne ajute să ne înţelegem adevărata natură şi adevăratele înclinaţii. Nu eşti un om creativ doar fiindcă părinţii tăi sunt creativi.

Nici o *varna* nu e mai bună decât alta. Fiecare dintre noi este interesat de ale tipuri de muncă, de distracţii, de iubire şi de ajutorare. Nu există nici o ierarhie sau diferenţiere. Dacă doi oameni îşi înfăptuiesc dharmele aşa cum se pricep ei mai bine, dedicându-şi viaţa pentru ajutorarea altora, nici unul nu e mai bun decât celălalt. E oare mai bun un cercetător care caută tratamentul pentru cancer decât un pompier?

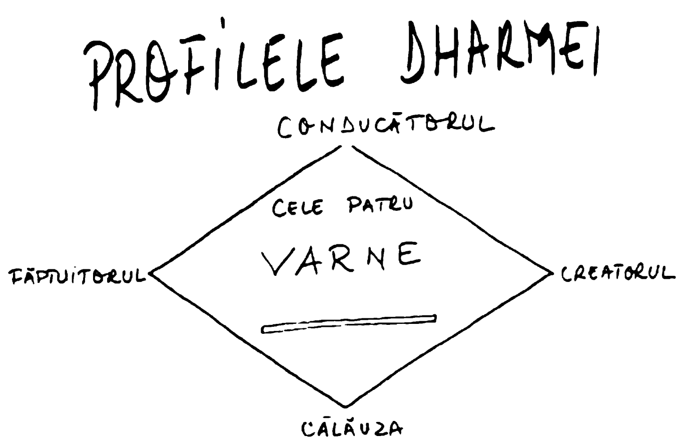
EXERCIŢIU: TESTUL VEDIC DE PERSONALITATE

Acest test simplu nu-ţi va stabili odată pentru totdeauna tipul personalităţii, dar îţi va fi de folos în căutarea propriei dharme.

Caută în anexă Testul vedic de personalitate.

VARNELE

Cele patru *varne* sunt Călăuza, Conducătorul, Creatorul şi Făptuitorul. Aceste etichete nu sunt direct legate de anumite slujbe sau activităţi. Fireşte, anumite activităţi ne fac plăcere fiindcă ne împlinesc dharmele, dar sunt diferite alte moduri prin care putem să ne trăim dharma. Datoria unei Călăuze, după cum vei descoperi mai târziu în acest capitol, este aceea de a învăţa şi de a preda mai departe cunoştinţele acumulate – ai putea să fii profesor sau scriitor. Conducătorului îi place să influenţeze şi să ofere, dar asta nu înseamnă că trebuie să fii neapărat director executiv sau locotenent – ai putea fi director de şcoală sau şef de magazin. Creatorului îi place să iniţieze lucruri – asta s-ar putea traduce prin înfiinţarea unei companii sau a unei asociaţii de locatari. Iar Făptuitorului îi place să vadă cum lucrurile iau fiinţă – ar putea să fie programator sau asistent.



Aminteşte-ţi cele trei *gune*: *tamas*, *rajas* şi *sattva* – ignoranţa, ambiţia şi bunătatea. Voi descrie, pentru fiecare *varnă* în parte, cum se manifestă comportamentul lor în funcţie de fiecare dintre cele trei *gune*. Ne străduim să atingem *sattva* renunţând la ignoranţă, dedicându-ne lucrurilor care ne pasionează şi ajutându-i pe alţii cu bunătate. Cu cât petrecem mai mult timp în *sattva*, cu atât devenim mai eficienţi şi mai împliniţi.

Creatorii

La început: negustori, întreprinzători

În zilele noastre: oameni care lucrează în domeniul marketingului, în vânzări sau în divertisment, promotori, antreprenori, directori executivi

Aptitudini: descurcăreţi, sociabili, ingenioşi

- Pun lucrurile în mişcare
- Pot să se convingă pe ei înşişi şi pe ceilalţi de orice
- Se pricep de minune la vânzări, negocieri şi au o mare putere de convingere
- Sunt foarte motivaţi de bani, satisfacţii şi succes
- Muncitori şi hotărâţi
- Excelează în afaceri, comerţ şi finanţe
- Sunt mereu în mişcare
- Muncesc din greu, se distrează mult

Felul în care îşi manifestă ignoranţa

- Devin corupţi şi vând lucruri fără valoare/mint, păcălesc, fură ca să vândă ceva
- Doborâţi de eşec
- Epuizaţi, depresivi, irascibili din cauza muncii excesive

Felul în care îşi manifestă ambiţia

- Sunt motivaţi de statut

- Dinamici, charismatici şi fermecători
- Agresivi, hotărâţi să-şi atingă obiectivele, neobosiţi

Felul în care îşi manifestă bunătatea

- Îşi folosesc banii pentru binele celorlalţi
- Creează produse şi idei ce produc bani, dar care şi ajută oameni
- Creează locuri de muncă şi ocazii pentru alţii

Făptuitorii

La început: artişti, muzicieni, oameni creativi, scriitori

În zilele noastre: asistenţi sociali, terapeuţi, doctori, asistente, directori de operaţiuni, şefi de departamente de resurse umane, artişti, muzicieni, ingineri, programatori, tâmplari, bucătari

Aptitudini: inventează, sprijină, implementează

Felul în care îşi manifestă ignoranţa

- Eşecul îi deprimă
- Se simt blocaţi şi nevrednici
- Anxioşi

Felul în care îşi manifestă ambiţia

- Explorează şi experimentează idei noi
- Sunt implicaţi în prea multe proiecte în acelaşi timp
- Pierd din vedere dexteritatea şi îngrijirea; se concentrează mai mult pe bani şi rezultate

Felul în care îşi manifestă bunătatea

- Sunt motivaţi de stabilitate şi siguranţă
- Sunt în general mulţumiţi şi satisfăcuţi de statu-quo
- Îşi aleg obiective valoroase

- Muncesc din greu, dar ştiu să păstreze echilibrul între slujbă şi îndatoririle familiale
- Subalterni de nădejde
- Conduc întrunirile echipelor de la lucru
- Îi sprijină pe cei nevoiaşi
- Pricepuţi la meserii

Legături

Făptuitorii şi Creatorii se completează reciproc.

Făptuitorii îi determină pe Creatori să-şi concentreze atenţia pe detalii, pe calitatea muncii, pe recunoştinţă şi pe mulţumire.

Creatorii îi ajută pe Făptuitori să fie ambiţioşi şi să se orienteze pe rezultate.

Călăuzele

La început şi în zilele noastre: profesori, ghizi, guru, instructori, mentori

Aptitudini: preferă să înveţe, să studieze şi să-şi împartă cunoştinţele şi înţelepciunea cu ceilalţi

- Sunt instructori şi mentori indiferent de rolul pe care îl au
- Îşi doresc ca oamenii din viaţa lor să dea ce e mai bun din ei
- Preţuiesc cunoştinţele şi înţelepciunea mai mult decât faima, puterea, banii şi siguranţa
- Le place să aibă un loc al lor şi timp ca să cugete şi să înveţe
- Îşi doresc să ajute oamenii să-şi găsească sensul şi scopul în viaţă şi să fie împliniţi
- Le place să lucreze singuri
- Se desfată cu plăceri intelectuale în timpul liber – citesc, dezbat, discută

Felul în care îşi manifestă ignoranţa

- Nu pun în practică lucrurile pe care le propovăduiesc
- Nu-i inspiră pe ceilalţi prin puterea exemplului

- Le e greu să pună în aplicare propriile sfaturi

Felul în care își manifestă ambiția

- Adoră să dezbată şi să spulbere argumentele celorlalţi
- Îşi folosesc cunoştinţele ca să acumuleze putere
- Curioşi din punct de vedere intelectual

Felul în care își manifestă bunătatea

- Îşi folosesc cunoştinţele ca să ajute oamenii să-şi găsească scopul în viaţă
- Îşi doresc să devină mai buni ca să poată să ofere mai mult
- Îşi dau seama că nu trebuie să-şi folosească cunoştinţele doar în scopuri proprii, ci că rolul lor este de a-i ajuta pe ceilalţi

Conducătorii

La început: regi, războinici
În zilele noastre: lucrează în armată, justiţie, poliţie sau politică
Aptitudini: guvernează, inspiră, îi implică pe alţii

- Lideri înnăscuţi ai oamenilor, mişcărilor, grupurilor şi familiilor
- Ghidaţi de curaj, tărie şi hotărâre
- Îi protejează pe cei mai puţin privilegiaţi
- Sunt conduşi de principii şi valori morale superioare şi caută să le aplice în întreaga lume
- Oferă oamenilor structuri şi cadre pe baza cărora să se dezvolte
- Le place munca în echipă
- Se pricep la organizare, la concentrarea atenţiei pe lucrurile care contează şi se dedică unei misiuni

Felul în care își manifestă ignoranța

- Renunţă la încercarea de a implementa schimbări din cauza corupţiei şi a ipocriziei

- Îşi dezvoltă un punct de vedere negativist şi pesimist
- Mânaţi de putere, îşi pierd din vedere criteriile etice după care se ghidează în mod normal

Felul în care îşi manifestă ambiţia

- Construiesc structuri şi cadre pentru faimă şi bani, nu pentru un sens spiritual
- Îşi folosesc talentele în scopuri proprii în loc să-i ajute pe ceilalţi
- Se concentrează pe obiective pe termen scurt de pe urma cărora profită doar ei

Felul în care îşi manifestă bunătatea

- Se zbat pentru principii etice şi morale şi valori înalte
- Inspiră oamenii să muncească împreună
- Stabilesc obiective pe termen lung de pe urma cărora să beneficieze societatea

Legături

Călăuzele şi Liderii se completează reciproc.

Călăuzele le oferă Liderilor înţelepciune.

Liderii le oferă Călăuzelor structură.

Scopul *varnelor* este de a te ajuta să te înţelegi pe tine însuţi, ca să-ţi poţi concentra atenţia pe punctele tale forte şi pe vocaţie. Conştiinţa de sine îţi va oferi mai multă claritate. Când mă uit la înclinaţiile mele de Călăuză, mi se pare normal că obţin rezultate atunci când mă concentrez pe strategie. Creatorii şi Făptuitorii se pricep mai bine la implementare, aşa că m-am înconjurat de oameni care mă pot ajuta cu asta. Un muzician poate să fie un Făptuitor care este motivat de garanţii. Ca să aibă succes, s-ar putea să fie nevoie să se înconjoare de strategi. Investeşte în punctele tale forte şi strânge în jurul tău oameni care îţi pot suplini neajunsurile.

Când îţi cunoşti *varna* – pasiunea şi talentele – şi o foloseşti pentru ajutorarea altora, ea devine dharma ta.

EXERCIŢIU: REGĂSEŞTE-ŢI SINELE AUTENTIC, AŞA CUM ÎL VĂD CEILALŢI

1. Alege un grup de oameni care te cunosc bine – unul format din cei cu care ai lucrat, membri ai familiei şi prieteni. Ajung şi trei oameni, dar e mai bine să strângi între 10 şi 20.
2. Roagă-i să noteze pe o foaie de hârtie un moment în care te-ai descurcat de minune. Roagă-i să fie cât mai precişi.
3. Caută tipare şi teme comune.
4. Foloseşte informaţiile primite de la ei ca să-ţi construieşti profilul în scris; fă-o de parcă nu ai scrie despre tine.
5. Gândeşte-te la felul în care ai putea să-ţi pui în aplicare aptitudinile. Cum ai putea să-ţi foloseşti talentele în acest weekend? Sau în situaţii diferite sau cu alţi oameni.

TESTEAZĂ-ŢI DHARMA

Testul vedic de personalitate te ajută să începi să-ţi înţelegi *varna*, dar, asemenea unui horoscop, nu poate să-ţi spună ce urmează să se întâmple mâine. Ţine de tine să testezi aceste *varne* în viaţa reală, explorând şi experimentând. Dacă *varna* ta e cea de Conducător, încearcă să adopţi acest rol la locul de muncă sau organizând petrecerea de ziua de naştere a copilului tău. Îţi face în mod sincer plăcere acest proces?

Gândeşte-te la cât de conştienţi suntem când mâncăm. Ne folosim numaidecât simţurile ca să vedem dacă ne place acea mâncare şi n-am avea nici o dificultate în a-i acorda o notă de la 1 la 10, dacă am fi rugaţi să facem asta. Mai mult, s-ar putea că avem o părere diferită despre asta ziua următoare. (Când mănânc duminică seara desertul meu preferat, negresă cu ciocolată şi îngheţată, mă simt destul de bine, însă luni dimineaţă nu mai sunt de părere că a fost cea mai potrivită alegere.) Folosindu-ne atât de o analiză imediată, cât şi de una pe termen lung, ne formăm păreri nuanţate cu privire la includerea sau nu a acelei mâncări în alimentaţia noastră obişnuită. Cu toţii procedăm astfel cu hrana, facem asta

când ieşim din sala de cinema („Ţi-a plăcut?"), iar unii dintre noi fac asta pe diverse platforme online. Dar nu ne trece prin minte să procedăm la fel şi cu modul în care ne petrecem timpul – să ne gândim dacă ne este de vreun folos şi dacă ne face plăcere. Când dobândim obiceiul de a identifica lucrurile care ne ambiţionează, ne cunoaştem mai bine pe noi înşine şi înţelegem ceea ce ne dorim în viaţă. Iată ce trebuie să facem mai exact, ca să ne îmbunătăţim modul în care ne înţelegem *varna*.

Prima şi cea mai importantă întrebare pe care trebuie să ţi-o pui când îţi explorezi *varna* este:

Mi-a plăcut procesul?

Mi-a făcut plăcere procesul?

EXERCIŢIU: ŢINE UN JURNAL AL ACTIVITĂŢILOR

Ţine câteva zile evidenţa fiecărei activităţi pe care o faci. Poate fi vorba de întâlniri, de plimbatul câinelui, de prânzul cu un prieten, de trimiterea unor e-mailuri, de gătit, de activitate fizică sau de timpul petrecut pe reţelele de socializare. Pentru fiecare dintre aceste activităţi, răspunde la cele două întrebări fundamentale pentru dharma: Mi-a plăcut procesul? Le-a plăcut şi celorlalţi rezultatul? Nu există răspunsuri corecte sau greşite. E un exerciţiu de observare pentru a-ţi amplifica conştientizarea.

Compară descrierea *varnei* tale cu o experienţă prin care ai trecut, ca să observi ce ţi-a plăcut la aceasta din urmă. În loc să spui „Mi-a plăcut să fac poze", găseşte sursa senzaţiei. Îţi place să-i ajuţi pe cei din familie să realizeze felicitări de Crăciun care îi fac să se simtă mândri? (Călăuză) Îţi place să te documentezi în legătură cu greutăţile pe care le întâmpină oamenii sau alte situaţii relevante pentru a promova schimbarea? (Conducător) Sau te pasionează aspectele tehnice ale fotografiei, precum lumina, obiectivele şi developarea filmului? (Făptuitor) Pe vremea când eram călugăr, de fiecare dată când terminam o activitate sau un exerciţiu de gândire

precum cele din această carte, ne întrebam: *Ce mi-a plăcut la asta? Mă pricep? Vreau să citesc și să învăț despre asta, să-mi dedic o mare parte din timp acestei activități? Sunt motivat să mă perfecționez? Ce m-a făcut să mă simt în largul meu sau stânjenit? Dacă m-am simțit stânjenit, a fost într-un sens bun - o provocare care m-a făcut să cresc - sau într-un sens rău?* Această conştientizare ne oferă o perspectivă mult mai nuanţată a lucrurilor care ne ajută să prosperăm. În loc să ne trimită pe o singură cale, conştientizarea ne dezvăluie mai multe moduri de a ne folosi pasiunile.

ACCEPTĂ-ŢI DHARMA

Mintea noastră va încerca să ne convingă că am făcut mereu cele mai bune alegeri, dar adevărata noastră natură - lucrurile care ne pasionează şi scopul - nu se află în minte, ci în suflet. De fapt, se întâmplă de multe ori ca mintea să se pună în calea pasiunilor noastre. Iată câteva dintre scuzele pe care le folosim ca să ne închidem mintea:

„Sunt prea bătrân pentru a-mi porni propria afacere."

„Ar fi iresponsabil din partea mea să iau această decizie."

„Nu-mi permit să fac asta."

„Ştiu asta deja."

„Mereu am procedat aşa."

„Asta nu va funcţiona în cazul meu."

„Nu am timp."

Convingerile din trecut, false sau amăgitoare, se furişează şi ne blochează evoluţia. Temerile ne împiedică să încercăm lucruri noi. Mândria ne împiedică să învăţăm lucruri noi şi să fim deschişi către dezvoltare. (Vom discuta mai multe despre acest aspect în Capitolul 8.) Şi nimeni nu are timp pentru schimbare. Însă, în clipa în care îţi accepţi dharma, se întâmplă miracole.

Joseph Campbell nu a avut din copilărie un model de carieră[9] care să se fi potrivit diverselor sale interese. Încă de mic, la începutul anilor 1900, a fost fascinat de cultura amerindienilor şi a

studiat tot ce se putea despre ea. În timpul facultăţii, a fost captivat de ritualurile şi de simbolurile catolice. Când a studiat în afara ţării, interesul său s-a îndreptat spre teoriile lui Jung, ale lui Freud şi spre arta modernă. Când s-a întors în Columbia, le-a spus îndrumătorilor lucrării sale de disertaţie că voia să combine poveştile străvechi despre Sfântul Graal cu ideile din artă şi psihologie. Aceştia i-au respins ideea, iar Joseph a renunţat la lucrare şi s-a angajat, în 1949, ca profesor de literatură la Colegiul Sarah Lawrence, unde a rămas 38 de ani. Între timp, a publicat sute de cărţi şi de articole şi a studiat îndeaproape mitologia şi filosofia indiană antică. Însă prima oară când şi-a expus ideile inovatoare despre ceea ce el a numit „călătoria eroului" – concept care l-a consacrat pe Campbell drept unul dintre cei mai de seamă experţi în mitologia şi psihicul uman – a fost în cartea sa *Eroul cu o mie de chipuri*. Ca individ care şi-a urmat dharma, nu e de mirare că Joseph Campbell este primul care a dat următorul sfat: „Urmează-ţi fericirea". A scris: „Am ajuns la această idee despre fericire, deoarece în sanscrită, limbajul spiritual al lumii, există trei termeni ce reprezintă pasul către transcendenţă: Sat, Chit, Ananda. Cuvântul «Sat» înseamnă fiinţă. «Chit» înseamnă conştiinţă. «Ananda» înseamnă fericire sau extaz. Mi-am zis: «Nu ştiu dacă conştiinţa mea este una reală sau nu; nu ştiu dacă ceea ce cunosc despre propria fiinţă este fiinţa reală sau nu; dar ştiu unde se află fericirea mea. Aşa că dă-mi voie să mă agăţ de ea, iar aceasta îmi va aduce conştiinţa şi fiinţa.» Cred că a funcţionat." „Dacă-ţi urmezi fericirea", a zis el, „ţi se vor deschide uşi care nu s-ar fi deschis pentru nimeni altcineva."

Instinctele protectoare ne vor ţine pe loc sau ne vor mâna către decizii mai practice (Campbell a predat literatură timp de 38 de ani), dar putem să vedem dincolo de ele şi să ne urmăm dharma, dacă ştim ce să căutăm.

DHARMA APARŢINE TRUPULUI

În loc să ascultăm ce ne spune mintea, ar trebui să fim atenţi la senzaţiile pe care o idee sau o activitate le produce în corpul nostru. În primul rând, atunci când te vizualizezi în cadrul unei activităţi, simţi bucurie? Te atrage ideea? Pe urmă, când practici cu adevărat acea

activitate, cum reacţionează corpul tău? Când eşti în largul tău, simţi asta.

1. *Plin de viaţă.* Pentru unii oameni, a-şi urma dharma se traduce printr-o senzaţie de satisfacţie calmă şi încrezătoare. Alţii simt emoţii de bucurie şi încântare. În ambele situaţii, te simţi plin de viaţă, conectat, zâmbitor. Se aprinde lumina.
2. *Fluiditate.* În dharma există un impuls natural. Ai senzaţia că te afli pe banda ta, că înoţi în direcţia în care curge apa, nu că te zbaţi împotriva curentului. Când eşti cu adevărat armonizat, există o senzaţie de fluiditate – mintea nu mai deţine controlul asupra ta şi pierzi noţiunea timpului.
3. *Confort.* Când ţi-ai găsit dharma, nu te simţi singur sau stânjenit, indiferent cine vine sau pleacă sau unde te afli din punct de vedere fizic; simţi că eşti în locul potrivit, chiar dacă îl găseşti călătorind în lumea întreagă. Nu-mi place senzaţia de pericol, dar am un prieten care e înnebunit după maşini de viteză şi jetskiuri. Pericolul – ce se poate întâmpla în cel mai rău caz – e acelaşi pentru amândoi, dar lui i se pare că merită să-şi asume riscul sau, cu alte cuvinte, pericolul în sine este o plăcere. Eu mă simt în largul meu pe scenă, dar altcineva s-ar bloca dacă ar fi în locul meu.
4. *Consecvenţă.* Dacă te distrezi de minune în vacanţă făcând scufundări, asta nu înseamnă că scufundările sau mersul în vacanţă, că tot veni vorba, sunt dharma ta. Să îţi urmezi dharma înseamnă să repeţi lucrurile pe care le faci. De fapt, e cu atât mai plăcut cu cât repeţi mai des. Însă chiar şi un singur

eveniment poate fi un indiciu al energiei tale şi când şi în ce situaţii te simţi plin de viaţă.

5. *Optimism şi progres.* Când suntem conştienţi de punctele noastre forte, suntem mai încrezători în noi înşine, preţuim mai mult abilităţile altora şi ne simţim mai puţin competitivi. Tendinţa de a te compara cu alţii s-ar putea să nu dispară de tot, dar se micşorează, fiindcă te compari doar cu cei din domeniul tău. Nu mai simţi respingerile şi criticile ca pe nişte atacuri. Le vom privi ca pe informaţii pe care le putem accepta, dacă ne ajută să progresăm, sau respinge, dacă nu sunt constructive.

DHARMA ESTE RESPONSABILITATEA TA

Odată ce ai început să te familiarizezi cu propria dharmă, depinde de tine să-ţi organizezi viaţa în aşa fel încât s-o trăieşti. Nu vom fi mereu într-un loc sau într-o situaţie în care ceilalţi ne vor recunoaşte dharma şi se vor strădui din răsputeri să ne ajute s-o împlinim. După cum ni s-a întâmplat tututor la un moment dat, şefii nu folosesc mereu potenţialul angajaţilor. Dacă citeşti capitolul acesta şi-ţi spui: *Şefa mea trebuie să-mi înţeleagă dharma – atunci mă va promova*, înseamnă că n-ai înţeles ce vreau să spun. Nu vom trăi niciodată într-o lume idilică în care toată lumea îşi va trăi neîntrerupt dharma, făcând uneori pauză ca şefii să-i cheme şi să-i întrebe dacă se simt într-adevăr împliniţi.

E responsabilitatea noastră să ne demonstrăm şi să ne apărăm dharma. În Manusmriti scrie că dharma îi ocroteşte pe cei[10] care o protejează. Dharma îţi aduce stabilitate şi linişte. Când avem certitudinea de a şti unde prosperăm, vom descoperi ocazii ca să demonstrăm asta. Acest lucru dă naştere unui cerc al reacţiilor. Când îţi protejezi dharma, te vei strădui încontinuu să te afli într-un loc unde prosperi. Când înfloreşti, oamenii vor băga de seamă şi tu vei culege recompensele care te vor ajuta să rămâi conectat cu

propria dharmă. Ea are grijă de fericirea ta şi de scopul tău şi te ajută să evoluezi.

EXTINDE-ŢI DHARMA

Un om care nu se conectează la dharma lui e ca peştele pe uscat. Poţi să-i dăruieşti acestuia toate bogăţiile din lume, însă el va muri dacă nu se întoarce în apă. Odată ce-ţi descoperi dharma, dă-ţi silinţa să joci acel rol în fiecare aspect al vieţii tale. Urmează-ţi pasiunea la locul de muncă. Ocupă-te de problemele din comunitate folosindu-te de aceleaşi talente. Urmează-ţi dharma alături de familia ta, când practici sport, în relaţii, când îţi petreci zilele alături de prieteni. Dacă dharma mea este să fiu un conducător, probabil că eu sunt cel care ar trebui să planifice vacanţele familiei. Îmi voi găsi sensul în acel rol. Dar dacă sunt un conducător şi nu joc acel rol, mă voi simţi neînsemnat şi frustrat.

Probabil te gândeşti: *Jay, nu are nici un sens să te limitezi la propria dharmă. Toată lumea ştie că ar trebui să-ţi depăşeşti limitele. Să încerci lucruri noi. Să te aventurezi dincolo de zona ta de confort*. Deşi dharma este starea ta firească, aria ei e mai mare decât zona ta de confort. De exemplu, dacă dharma ta este să fii orator, poţi trece de la un public din zece oameni la unul format dintr-o sută, crescând astfel importanţa influenţei. Dacă poţi să te adresezi studenţilor, poţi începe să te adresezi unor directori executivi.

De asemenea, este important să-ţi extinzi dharma. Nu sunt cel mai sociabil om din lume, dar particip la evenimente şi întâlniri, deoarece ştiu că, dacă iau legătura cu oameni, asta va servi scopului meu. A te împotrivi dharmei e ca şi cum te-ai da cu patinele cu rotile. Simţi că-ţi pierzi echilibrul, că nu mai ai control, iar, în final, eşti epuizat. Cu cât te înţelegi mai bine însă, cu atât vei fi mai echilibrat. Poţi să patinezi conştient pe un drum nou, ca să-ţi atingi un scop mai înalt. Înţelegerea dharmei este esenţială ca să ştii când şi în ce fel s-o laşi în urmă.

Dharmele evoluează alături de noi. Emma Slade, o emigrantă britanică, a trăit în Hong Kong[11] unde a lucrat ca investitor pentru o bancă multinaţională, gestionând conturi de peste un miliard de dolari. „Mi-a plăcut la nebunie“, mi-a spus Slade. „Totul se mişca rapid, era palpitant... mâncam bilanţuri pe pâine.“ Apoi, în 1997, Slade se afla în Jakarta într-o călătorie de afaceri când un individ

înarmat a amenințat-o cu pistolul, a jefuit-o și a ținut-o ostatică în camera ei de hotel. Spune că în momentele acelea, în care stătea ghemuită de frică pe podea, și-a dat seama de valoarea vieții. Din fericire, poliția a ajuns înainte ca Slade să fie rănită. Mai târziu, când polițiștii i-au arătat o fotografie cu individul prăbușit lângă zidul hotelului și înconjurat de o baltă de sânge, Slade a simțit tristețe și compasiune pentru el, spre uluirea ei. Senzația n-a părăsit-o și a făcut-o să afle care era, de fapt, scopul ei.

Slade și-a dat demisia, a început să practice yoga și să exploreze natura minții. În 2011 a călătorit în Bhutan, unde a cunoscut un călugăr care i-a făcut o impresie de neuitat (am pățit și eu asta!). În 2012 a devenit călugăriță budistă, iar Slade (cunoscută acum sub numele de Pema Deki) a simțit că-și găsise, în final, liniștea. Cu toate acestea, a încercat-o din nou sentimentul de compasiune pe care-l simțise față de omul care o atacase, iar Slade și-a dat seama că trebuia să acționeze în acest sens, să împlinească prin fapte acea compasiune. Așa că, în 2015, a înființat o organizație de caritate cu sediul în Marea Britanie, Opening Your Heart to Bhutan (Deschide-ți inima pentru Bhutan), prin intermediul căreia încearcă să asigure nevoile esențiale pentru locuitorii din zonele rurale ale Bhutanului de est. Cu toate că și-a găsit împlinirea când s-a călugărit, dharma ei n-a fost să stea într-o peșteră și să mediteze tot restul vieții ei. Acum își folosește priceperea în domeniul financiar, atât pentru ea, cât și pentru ceilalți într-un sens mult mai deplin. După cum spune Slade: „Aptitudinile pe care le-am dobândit în trecut mi-au fost foarte folositoare ca să duc acum o viață fericită și plină de sens“. Ea își compară trăirea cu o floare de lotus, a cărei viață începe în noroi și care se ridică deasupra apei căutând lumina. În budism, floarea de lotus reprezintă ideea că noroiul și toate mizeriile dificultăților de zi cu zi ne pot oferi un teren fertil pentru dezvoltarea sinelui. Pe măsură ce floarea de lotus crește, se ridică la suprafața apei și, în cele din urmă, înflorește. Buddha spune: „Așa cum floarea de lotus, roșie, albastră sau albă s-a născut în apă, a crescut în apă și s-a înălțat deasupra ei – și stă deasupra-i neprihănită, la fel și eu – născut în această lume, crescut în această lume și depășind-o – trăiesc nepătat de lume“.[12]

„Jakarta a fost noroiul meu“, zice Slade într-o conferință TEDx, „dar a fost și sămânța din care pe urmă am crescut.“

Aminteşte-ţi întreaga ecuaţie a dharmei. Dharma nu constă doar din ceea ce te pasionează şi din aptitudinile pe care le ai. Dharma înseamnă *ajutorarea celorlalţi prin propria pasiune*. Lucrul care te pasionează e pentru tine. Scopul tău există pentru a fi pus în slujba altora. Pasiunea ta se va transforma într-un scop atunci când o vei folosi în serviciul altora. Dharma ta trebuie să suplinească o nevoie în lume. După cum am mai spus, călugării sunt de părere că ar trebui să fii dispus să faci tot ce-ţi stă în putinţă atunci când există un scop înălţător (iar călugării trăiesc astfel), dar, dacă nu eşti călugăr, iată cum poţi să înţelegi asta: plăcerea pe care o simţi când faci ceva cu pasiune ar trebui să fie egală cu aprecierea pe care o primeşti din partea celorlalţi. Dacă ceilalţi nu sunt de părere că eşti eficient, atunci pasiunea ta e un hobby, ceva ce poate să aducă bogăţie vieţii tale.

Asta nu înseamnă că toate activităţile pe care le faci în afara dharmei sunt o pierdere de timp. Cu toţii avem în viaţă îndeletniciri care ne sporesc competenţele sau care ne formează caracterul. Când mi s-a cerut prima oară să ţin prelegeri, mi-am sporit competenţele în dharmă. Dar când mi s-a cerut să duc gunoiul, mi-am format caracterul. Dacă-ţi sporeşti competenţele fără să ţii cont de caracter, asta duce la narcisism, iar dacă-ţi formezi caracterul fără să-ţi şlefuieşti aptitudinile nu vei putea schimba lumea în bine. Trebuie să lucrăm în ambele direcţii ca să ne hrănim sufletele şi să slujim unui scop superior.

Când îţi foloseşti timpul şi energia în fiecare zi cu înţelepciune, îţi va fi mai uşor să-ţi cunoşti scopul şi să-l împlineşti, iar rezultatele vor fi mai satisfăcătoare. În capitolul următor vom vorbi despre cum să-ţi începi ziua în cel mai bun mod posibil şi cum s-o continui în acelaşi fel.

Capitolul 6. RUTINĂ

Locul înseamnă energie; timpul înseamnă amintire

Spune-ți zi de zi când te trezești: Ce noroc am să trăiesc, viața mea este prețioasă și nu am de gând să o irosesc.

— Dalai Lama

Suntem 12, poate chiar mai mulți, care dormim pe podea, fiecare pe câte o saltea asemănătoare cu cele pentru yoga, acoperită cu un simplu cearșaf. Pereții încăperii sunt construiți din chirpici, ce seamănă la atingere cu ghipsul și emană un miros de lut, destul de neplăcut. Podeaua din piatră naturală a fost netezită în timp, dar tot nu se compară cu confortul unei saltele din spumă cu memorie. Clădirea asta nu are ferestre – ne aflăm într-o încăpere ce rămâne uscată în timpul sezonului ploios și care are suficiente uși pentru aerisire.

Chiar dacă dorm aici în fiecare noapte, nu am un loc anume pe care să-l numesc „al meu“. Ne ferim de posesiuni aici – fără bunuri sau atașamente materiale. Camera e acum cufundată în întuneric, dar după trilurile păsărilor de afară, corpurile noastre știu că e 4 dimineața – a sosit vremea să ne trezim. Rugăciunea de grup începe în jumătate de oră. Fără să scoatem o vorbă, ne îndreptăm către vestiare, unde unii fac duș, alții se îmbracă în robe. Așteptăm la rând să ne spălăm pe dinți la una dintre cele patru chiuvete la comun. Nu e nimeni din lumea de afară care să fie martor la ceea ce facem, însă, dacă ar fi, ar vedea un grup de bărbați care par odihniți și care par mulțumiți să se trezească atât de devreme.

N-a fost mereu așa ușor. În fiecare dimineață, creierul meu, care își dorea cu disperare să mai lenevească încă puțin, găsea câte o

scuză ca să mai dorm. Dar m-am forţat să adopt această rutină nouă fiindcă mă dedicasem întru totul procesului. Aceste dificultăţi au fost o parte importantă a călătoriei.

În cele din urmă, am învăţat singurul truc care nu dă niciodată greş şi cu care am reuşit să mă trezesc devreme: *Trebuia să mă culc mai devreme*. Atât şi nimic mai mult. Îmi petrecusem întreaga viaţă forţând limitele fiecărei zile şi sacrificând-o pe cea de mâine, fiindcă nu voiam să ratez ziua de azi. Însă odată ce am renunţat, într-un final, la mentalitatea aceea şi am început să merg mai devreme la culcare, mi-a fost din ce în ce mai uşor să mă trezesc la 4 dimineaţa. Şi, pe măsură ce a devenit mai uşor, am descoperit că puteam s-o fac fără vreun ajutor, bazându-mă doar pe propriul corp şi pe natura din jur.

Pentru mine, asta a fost o experienţă revelatoare. Mi-am dat seama că până atunci nu-mi începusem ziua fără ca ceva să mă facă să tresar într-un fel sau altul. În perioada adolescenţei, mama era cea care-mi dădea deşteptarea de la parter, strigând „Jay, trezeşte-te!" În anii care au urmat, această sarcină ingrată i-a revenit ceasului deşteptător. Fiecare zi din viaţa mea începuse oarecum brusc şi într-un mod neplăcut. Acum, în schimb, mă trezeam auzind trilurile păsărilor, foşnetul copacilor şi susurul apei. Mă trezeam alături de sunetele naturii.

În cele din urmă, am înţeles cât de valoros este acest lucru. Scopul de a ne trezi devreme nu era acela de a ne chinui, ci de a ne începe ziua în pace şi linişte. Păsări. O bătaie de gong. Susurul apei care curge. Iar rutina de dimineaţă n-a variat niciodată. Simplitatea şi structura dimineţilor din ashram ne-a scutit de complexitatea stresantă a deciziilor şi a schimbărilor. Faptul că ne începeam zilele într-un mod atât de simplu ne curăţa minţile. Ne purifica de greutăţile zilei precedente şi ne oferea spaţiul şi energia ca să transformăm lăcomia în generozitate, supărarea în compasiune, pierderea în dragoste. Apoi, ne umplea de hotărâre şi ne ajuta să ştim ce doream să îndeplinim în ziua aceea.

În ashram, fiecare aspect al vieţii noastre era croit în aşa fel încât să ne uşureze obiceiul sau ritualul pe care încercam să-l practicăm. Robele, de exemplu: n-a trebuit să ne întrebăm niciodată ce urma să purtăm când ne trezeam. La fel ca Steve Jobs, Barack Obama şi Arianna Huffington, despre care se ştie că preferă hainele simple, călugării îşi simplifică îmbrăcămintea ca să nu irosească energie şi

timp gătindu-se pentru ziua ce urmează. Fiecare dintre noi avea două seturi de robe – unul pe care să-l poarte şi unul pe care să-l spele. Într-un mod asemănător, trezirea dis-de-dimineaţă avea rolul de a ne face să ne începem ziua cu energia potrivită. Era o oră nemiloasă, dar înălţătoare din punct de vedere spiritual.

Sigur spui acum: *Nu m-aş trezi niciodată aşa devreme. Nu cred că există un mod mai neplăcut de a începe ziua.* Înţeleg punctul acesta de vedere, fiindcă şi eu gândeam la fel! Dar hai să analizăm un pic felul în care majoritatea oamenilor îşi încep ziua: oamenii de ştiinţă care studiază somnul spun că 85% dintre noi avem nevoie de alarmă[1] ca să ne trezim pentru a merge la lucru. Când ne trezim înainte ca trupurile noastre să fie pregătite, melatonina, un hormon care ajută la reglarea somnului, este încă activă, motiv pentru care bâjbâim să amânăm alarma.

Din nefericire, societatea în care trăim, fiind axată pe productivitate, ne încurajează să trăim în felul acesta. Maria Popova, o scriitoare cunoscută în special pentru blogul ei *Brain Pickings*, scrie următorul lucru: „Avem tendinţa să ne lăudăm cu capacitatea de a ne descurca dormind mai puţin, de parcă asta ne-ar valida în vreun fel etica muncii. Dar asta *înseamnă* că nu ştim să ne respectăm priorităţile şi pe noi înşine.“[2]

Pe urmă, după ce ne-am trezit dintr-un somn prea scurt, aproape un sfert dintre noi facem un alt lucru ce ne determină să ne începem ziua cu stângul – *ne întindem după telefoane imediat ce am deschis ochii.* Cei mai mulţi dintre noi îşi verifică mesajele la nici 10 minute după ce s-au trezit.[3] În câteva minute, mulţi trec de la repaos total la procesarea unui morman de informaţii.

Nu există decât şase maşini care pot să atingă 100 de kilometri pe oră în mai puţin de două secunde.[4] La fel ca majoritatea maşinilor, oamenii nu sunt făcuţi pentru o astfel de tranziţie bruscă, fie ea de ordin psihic sau fizic. Iar ultimul lucru pe care trebuie să-l faci când abia te-ai trezit e să dai piept cu tragediile şi accidentele anunţate de titlurile ştirilor sau cu prietenii care se plâng de ambuteiaje în drumul lor către serviciu. Când primul lucru pe care îl faci dimineaţa e să-ţi verifici telefonul, e ca şi cum ai invita 100 de străini guralivi la tine în dormitor înainte să fi făcut duş, să te fi spălat pe dinţi şi să-ţi fi aranjat părul. Fiind prins între alarmă şi lumea din telefonul tău, eşti copleşit imediat de stres, presiune, anxietate.

După toate acestea, te mai aştepţi să poţi ieşi din acea stare şi să ai parte de o zi plăcută şi productivă?

În ashram, ne începeam fiecare dimineaţă în spiritul zilei pe care plănuiam s-o avem, şi ne antrenam să menţinem acea stare de voinţă şi de concentrare pe tot parcursul zilei. Desigur, e uşor să faci asta câtă vreme programul tău zilnic presupune să te rogi, să meditezi, să studiezi, să ajuţi şi să te ocupi de îndatoriri, dar lumea exterioară e mai complexă de atât.

TREZEŞTE-TE DEVREME

Iată prima mea recomandare: trezeşte-te cu o oră mai devreme decât o faci acum. Îmi vei răspunde: „Nici vorbă! De ce aş vrea să mă trezesc mai devreme? Şi aşa nu dorm destul. În nici un caz!“ Ascultă-mă totuşi. Nimeni nu vrea să meargă obosit la muncă, iar la finalul zilei să ajungă la concluzia că ar fi putut să facă mai mult. Energia şi dispoziţia cu care te trezeşti dimineaţa îţi determină ziua. Aşadar, dacă vrei să duci o viaţă mai plină de însemnătate, de aici trebuie să începi.

Ne-am obişnuit să ne trezim exact înainte să plecăm la lucru, să ajungem la ore, să ajungem la sală sau să ne ducem copiii la şcoală. De abia ne facem timp să facem duş, să luăm micul dejun, să ne pregătim etc. Dar „de abia ne facem timp“ înseamnă că *nu* avem destul timp. Întârziem. Sărim peste micul dejun. Nu ne facem patul. Nu avem timp să ne bucurăm de duş, să ne spălăm pe dinţi cum trebuie, să terminăm micul dejun sau să strângem un pic în urma noastră, astfel încât seara să găsim ordine. Nu poţi să faci lucruri însemnate şi cu grijă dacă trebuie să te grăbeşti. Când îţi începi dimineaţa cu multă presiune şi mult stres, îţi programezi corpul să opereze în acelaşi fel pentru tot restul zilei, fie că e vorba de discuţii, de întâlniri sau de programări.

Trezitul devreme te ajută să ai o zi mai productivă. Oamenii de afaceri de succes au înţeles asta deja. Directorul executiv de la Apple, Tim Cook[5], îşi începe ziua la 3:45 dimineaţa. Richard Branson se trezeşte la 5:45. Michelle Obama se trezeşte la 4:30. Dar e important de reţinut, deşi foarte mulţi oameni cunoscuţi se trezesc dis-de-dimineaţă, există şi o modă care circulă printre alţi directori de top, anume respectarea orelor de somn. Directorul executiv de la Amazon, Jeff Bezos, a făcut o prioritate din a dormi

opt ore pe noapte, spunând că, deşi ai avea mai mult timp de lucru dacă ai dormi mai puţin, calitatea muncii ar avea de suferit. Prin urmare, dacă ai de gând să te trezeşti devreme, trebuie să mergi la culcare la o oră care să-ţi permită să dormi destul.

Viaţa e mai complicată dacă ai copii sau dacă lucrezi noaptea, aşadar, dacă aceşti factori sau dacă alte circumstanţe nu-ţi permit nicicum să te trezeşti cu o oră mai devreme, nu te panica. Începe pas cu pas (vezi Exerciţiul de mai jos). Vei putea observa că nu am propus o oră anume la care să te trezeşti. Nu-ţi cer să te trezeşti la ٤ dimineaţa. Nici măcar nu-ţi cer să te trezeşti cu noaptea-n cap – scopul e să-ţi oferi îndeajuns de mult timp încât să acţionezi deliberat, conştient, şi să duci lucrurile la final. Acea energie va rămâne cu tine pe toată durata zilei.

Acordă-ţi timp destul dimineaţa sau îţi vei petrece restul zilei căutându-l în zadar. Îţi garantez că nu-l vei mai găsi la jumătatea zilei. Fură-l din somnul de dimineaţă şi recuperează-l în timpul nopţii. Vezi ce se schimbă.

EXERCIŢIU: ÎNCEARCĂ, TREPTAT, SĂ TE TREZEŞTI MAI DEVREME

Trezeşte-te săptămâna asta cu 15 minute mai devreme. Vei avea probabil nevoie de o alarmă, dar alege una moderată. Aprinde o lumină slabă prima oară când deschizi ochii; porneşte muzica în surdină. Nu pune mâna pe telefon, măcar în aceste 15 minute bonus. Acordă-i acest timp minţii tale, ca să poată da tonul pentru ziua care urmează. După o săptămână în care procedezi aşa, trezeşte-te cu alte 15 minute mai devreme. Acum ai la dispoziţie o jumătate de oră. Cum alegi să o petreci? Poate vei stai mai mult la duş. Poate îţi vei savura ceaiul. Poate vei face o plimbare. Poate vei medita. Fă curat după tine înainte să ieşi din casă. Seara, stinge televizorul şi lasă deoparte telefonul şi mergi la culcare indiferent când simţi primul semn de oboseală.

TIMP GĂSIT

Odată ce ţi-ai creat spaţiu dimineaţa, este doar al tău; nimeni altcineva nu-ţi impune cum să-l foloseşti. Având în vedere câte ore din timpul nostru este controlat de îndatoriri – de slujbă, familie etc. – acest timp liber e unul dintre cele mai frumoase cadouri pe care ni le putem dărui. S-ar putea să-ţi continui rutina obişnuită, dar simte spaţiul şi răgazul oferite de timpul în plus. Poate că ai timp să-ţi faci singur cafea, în loc s-o cumperi în drum spre serviciu. Poţi să discuţi la micul dejun, să citeşti ziarul sau poţi să foloseşti timpul în plus ca să faci sport. Dacă meditezi, poţi să-ţi începi ziua cu un exerciţiu de vizualizare a gratitudinii. Poate vei urma sfatul oferit cu drag de experţi şi vei parca mai departe de locul de muncă, astfel încât să faci puţină plimbare dimineaţa. Când vei crea acest spaţiu, îţi vei da seama că se va umple cu ceea ce-ţi lipsea cel mai mult: timp pentru tine însuţi.

EXERCIŢIU: CREEAZĂ-ŢI O NOUĂ RUTINĂ DIMINEAŢA

Acordă-ţi în fiecare dimineaţă timp pentru:

Mulţumire. Exprimă-ţi în fiecare zi recunoştinţa faţă de cineva, faţă de un loc sau faţă de un lucru. Asta include s-o gândeşti, s-o scrii şi s-o împărtăşeşti. (vezi Capitolul 9)

Cunoaştere. Dobândeşte cunoaştere citind o carte sau ascultând un podcast.

Meditaţie. Petrece 15 minute singur, respirând, vizualizând sau ajutându-te de sunete. (mai multe despre meditaţia cu sunete la finalul Părţii a III-a)

Sport. Călugări fiind, am practicat yoga, dar tu poţi să faci nişte exerciţii simple de punere a sângelui în mişcare.

Mulţumire. Cunoaştere. Meditaţie. Sport. Un nou mod de a-ţi face timp dimineaţa.

RUTINA DE SEARĂ

La ashram, am învăţat că dimineaţa este determinată de activităţile de seară. E firesc să ne raportăm la fiecare dimineaţă ca la un nou început, dar adevărul e că ziua dinainte o influenţează pe cea de după. Nu-ţi setezi alarma dimineaţa – o faci în seara dinainte. Prin urmare, dacă vrei să te trezeşti dimineaţa cu un obiectiv, trebuie să dai naştere impulsului prin stabilirea unei rutine sănătoase şi odihnitoare în timpul serii – astfel, atenţia pe care am acordat-o dimineţilor începe să se extindă şi să definească întreaga zi.

Sub nici o formă nu te poţi trezi cu o oră mai devreme, dar cât de des porneşti televizorul, alegi o emisiune şi ajungi să te uiţi la ea până după miezul nopţii? Te uiţi la televizor fiindcă te „relaxezi". Eşti prea obosit să faci altceva. Dar dacă te culci mai devreme, vei fi într-o dispoziţie mai bună.[6] Hormonul de creştere, sau hGH, este destul de important. Are un rol esenţial în dezvoltare, în regenerarea celulară şi în metabolism, iar în lipsa lui riscăm să murim mai devreme. Până la 75% din hGH-ul[7] din corpul nostru este eliberat în timpul somnului, iar studiile arată că cele mai mari doze de hGH sunt, de obicei, eliberate între 10 seara şi miezul nopţii, prin urmare, dacă eşti treaz în acel interval, te privezi de acest hormon. Dacă ai o slujbă care nu-ţi permite să te culci înainte de miezul nopţii sau dacă ai copii care te ţin treaz, poţi să nu mă bagi în seamă, dar n-ar trebui să sacrifici un somn odihnitor ca să te trezeşti înainte ca îndatoririle zilnice să-şi intre în drepturi. Dacă te odihneşti cu adevărat în intervalul 22:00–24:00, n-ar fi atât de greu să recuperezi acele ore în dimineaţa următoare.

La ashram ne petreceam serile studiind şi citind şi mergeam la culcare între orele ٨ şi ١٠. Dormeam într-un întuneric beznă, fără vreun dispozitiv în încăpere. Dormeam îmbrăcaţi în tricouri şi pantaloni scurţi, niciodată în robe, fiindcă ele erau încărcate cu energia din timpul zilei.

Dimineaţa dă tonul zilei, însă o seară planificată atent te pregăteşte pentru primele ore ale zilei. Într-un interviu acordat emisiunii *Make It* de pe CNBC, starul emisiunii *Shark Tank*, Kevin O'Leary, a spus că înainte să meargă la culcare[8] notează trei lucruri pe care vrea să le facă în dimineaţa următoare înainte să vorbească cu oricine altcineva, în afară de familia lui. Urmează-i exemplul şi, înainte să te culci, gândeşte-te la primele lucruri pe care vrei să le faci mâine. Îţi va simplifica dimineaţa ştiind care sunt primele lucruri de care trebuie să te ocupi. Nu va mai trebui să te stresezi sau să-ţi

forţezi mintea când ea de abia se încălzeşte. (În plus, aceste sarcini nu te vor ţine treaz la noapte dacă ştii că te vei ocupa de ele.)

Următorul pas este să găseşti propria robă de călugăr, o ţinută pe care s-o îmbraci dimineaţa. Acum am o garderobă mai variată şi, spre uşurarea soţiei mele, nici una dintre hainele mele nu este o robă portocalie, însă prefer haine similare în culori diferite. Scopul e să elimini dificultăţile din timpul dimineţii. Chiar dacă la prima vedere par nesemnificative, dacă-ţi petreci dimineaţa încercând să decizi ce mănânci, cu ce te îmbraci şi ce îndatoriri sunt prioritare, acumularea alegerilor complică lucrurile fără să fie nevoie.

Christopher Sommer, fost antrenor al echipei naţionale de gimnastică a Statelor Unite, cu 40 de ani de experienţă în acest domeniu, le spune sportivilor să-şi limiteze numărul de decizii pe care trebuie să le ia, fiindcă fiecare hotărâre e o ocazie de distragere a atenţiei de la ceea ce contează.[9] Dacă-ţi petreci dimineaţa luând hotărâri banale, îţi vei irosi energia. Fă-ţi o rutină şi ia deciziile cu o seară înainte, astfel vei avea un avantaj de dimineaţă şi vei fi mai capabil să iei decizii în deplină cunoştinţă de cauză în timpul zilei.

EXERCIŢIU: VIZUALIZAREA ZILEI DE MÂINE

Aşa cum un inventator trebuie să vizualizeze o idee înainte să-i dea fiinţă, noi putem să vedem cu ochii minţii viaţa pe care ne-o dorim, începând cu vizualizarea dimineţilor noastre, aşa cum am vrea să fie.

După ce faci exerciţiile de respiraţie ca să-ţi calmezi mintea, vreau să te vezi pe tine drept cea mai bună variantă a ta. Vizualizează felul în care te trezeşti dimineaţa: sănătos, odihnit şi plin de energie. Imaginează-ţi cum razele soarelui pătrund prin geam. Te ridici, iar când picioarele tale ating podeaua, te încearcă un sentiment de recunoştinţă pentru o nouă zi. Simte cu toată fiinţa ta această recunoştinţă, apoi spune-ţi în gând: „Sunt recunoscător pentru ziua de azi. Sunt entuziasmat de ziua de azi. Sunt bucuros pentru ziua de azi."

Imaginează-ţi cum te speli pe dinţi fără să te grăbeşti, având grijă să perii fiecare dinte în parte. Apoi, când intri la duş, închipuie-ţi că eşti calm, echilibrat, liniştit, împăcat. Când ieşi din duş, nu-ţi faci griji cu ce te

îmbraci, fiindcă ţi-ai ales hainele cu o seară înainte. Acum vizualizează-te cum îţi stabileşti şi notezi intenţiile: „Intenţia mea de azi e să fiu concentrat. Intenţia mea de azi e să fiu disciplinat. Intenţia mea de azi este să-i ajut pe ceilalţi."

Vizualizează din nou întreaga dimineaţă cât mai realist posibil. Poţi să adaugi nişte exerciţii fizice, nişte meditaţii. Crede. Simte. Pofteşte-o în viaţa ta. Te simţi revigorat, te simţi plin de energie.

Acum închipuie-ţi că-ţi continui ziua ca sinele tău cel mai bun. Vizualizează-te cum îi inspiri pe ceilalţi, cum îi conduci, cum îi călăuzeşti, cum împarţi cu ei, cum îi asculţi, cum înveţi de la ei, cum te arăţi deschis faţă de ei, faţă de reacţiile lor şi faţă de gândurile lor. Imaginează-te în acest mediu dinamic, oferind tot ce e mai bun din tine şi primind tot ce e mai bun pentru tine.

Vizualizează-te cum te întorci acasă la finalul zilei. Eşti obosit, dar eşti fericit. Vrei să te aşezi şi să te odihneşti, dar eşti recunoscător pentru ce ai: o slujbă, o viaţă, familie, prieteni, o casă. Ai mai mult decât mulţi alţii. Vizualizează-te în timpul serii; în loc să butonezi telefonul sau să te uiţi la o emisiune, vii cu idei noi despre cum să-ţi petreci acel timp într-un mod cât mai plin de sens.

Când te vizualizezi mergând la culcare la o oră potrivită, priveşte-te cum te uiţi în sus şi cum spui: „Sunt recunoscător pentru ziua de azi. Mă voi trezi de dimineaţă simţindu-mă sănătos, plin de energie şi odihnit. Mulţumesc." Apoi vizualizează cum îţi scanezi întregul corp şi cum îi mulţumeşti fiecărei părţi din tine că te-a ajutat în timpul zilei.

Când eşti pregătit, în ritmul tău, fiindcă nu te grăbeşte nimeni, deschide încet ochii.

Observaţie: Viaţa îţi dă planurile peste cap. Ziua de mâine nu va decurge aşa cum ţi-o închipui. Vizualizarea nu-ţi schimbă viaţa, dar schimbă felul în care o priveşti. Poţi s-o construieşti întorcându-te la idealul pe care ţi l-ai imaginat. Oricând ai impresia că viaţa îţi scapă de sub control, o pui din nou în ordine cu ajutorul vizualizării.

În încheiere, observă care sunt ultimele tale gânduri înainte să mergi la culcare. Sunt de genul: *Ecranul devine încețoșat, aș face bine să las telefonul deoparte* sau *Am uitat să-i urez mamei „La mulți ani“*? Nu te programa să te trezești cu o energie negativă. În fiecare seară îmi spun înainte să adorm: „Sunt relaxat, energizat și concentrat. Sunt calm, entuziasmat și eficient.“ E ca un fel de yoga atunci când aștern asta pe hârtie, dar funcționează în cazul meu. Îmi programez mintea să se trezească plină de energie și de convingere. **E foarte probabil ca sentimentul cu care adormi seara să fie același când te vei trezi dimineața.**

OBSTACOLE

Scopul acestei pregătiri este să acționezi deliberat de-a lungul întregii zile. Din clipa în care ieși din casă, vei întâlni mai multe lucruri care-ți vor distrage atenția, indiferent de slujba pe care o ai. Vei avea nevoie de energia și de concentrarea pe care le-ai cultivat în timpul dimineții. Călugării nu au rutine nici dimineața, nici seara; ne folosim rutinele timpului și ale locului în fiecare moment al zilei. Sora Joan Chittister, călugărița benedictină pe care am mai menționat-o, spune: „Oamenii care locuiesc în orașe și suburbii[10]... pot face alegeri cu privire la modul în care trăiesc, deși cei mai mulți dintre ei nu observă asta, fiindcă sunt programați să fie tot timpul pe fugă... imaginează-ți pentru o clipă cum ar arăta America, închipuie-ți liniștea și pacea pe care le-am trăi dacă laicii ar avea în viețile lor ceva comparabil cu programul zilnic al unei vieți sihastre.“ **Rutinele ne înrădăcinează.** Cele două ore pe care le petrec meditând mă ajută în celelalte ore din zi, așa cum și acestea din urmă îmi influențează meditația. Relația dintre cele două este simbiotică.

În ashram făceam cel puțin o dată pe zi o plimbare de jumătate de oră pe aceeași cărare. În fiecare zi, un călugăr ne ruga să fim atenți și să observăm un lucru diferit, ceva pe care nu-l mai văzusem în plimbarea pe care o făcusem cu o zi înainte sau în oricare altă zi.

Scopul acestei activități, de a identifica ceva nou în fiecare zi în timpul plimbării obișnuite, era să ne amintească să ne concentrăm la ce făceam, să vedem noutatea din fiecare „rutină“, să fim conștienți. A vedea ceva nu e același lucru cu a observa.[11] Cercetătorii de la UCLA au întrebat studenții și personalul din cadrul Departamentului

de psihologie dacă ştiu unde se află cel mai apropiat extinctor. Doar 24% dintre ei şi-au amintit asta, deşi 92% dintre participanţi aveau un astfel de extinctor la câţiva paşi de locul unde au completat formularul (şi care se afla, de regulă, în sălile de clasă unde mergeau des la cursuri sau în propriile birouri). Un profesor nu şi-a dat seama că exista un extinctor foarte aproape de biroul lui, unde lucrase timp de 25 de ani.

Dacă reuşim să vedem cu adevărat ce se află în jur, mintea noastră nu va mai funcţiona pe pilot automat. La ashram am fost antrenaţi să facem asta în timpul plimbării zilnice.

Am făcut această plimbare de sute de ori până acum. Mi-e cald în această robă, deşi nu mă deranjează. Pădurea înfrunzită este răcoroasă, iar cărarea pe care păşesc îmi mângâie tălpile. Astăzi, un călugăr senior ne-a cerut să căutăm o piatră nouă, una pe care nu am mai observat-o până acum. Sunt uşor dezamăgit. În ultima săptămână ni s-a cerut să găsim o floare nouă în fiecare zi, iar ieri am găsit una pe care am pus-o deoparte pentru ziua de azi, una micuţă şi albastră care avea pe petale un strop de rouă şi care a părut să-mi facă cu ochiul, de parcă îmi înţelesese planul. Dar n-a fost să fie, liderul s-a prins cumva de ceea ce aveam de gând şi a schimbat cerinţa. Să înceapă vânătoarea.

Călugării înţeleg că rutina îţi eliberează mintea, însă cea mai mare ameninţare a acestei libertăţi este monotonia. Oamenii se plâng că au memoria slabă, dar, din câte am înţeles, problema nu ţine de faptul că nu *reţinem* informaţii, ci de faptul că nu suntem *atenţi*. Atunci când vei căuta să vezi ceva nou, îi vei aminti creierului tău să fie atent şi-l vei reprograma să observe că există câte ceva de învăţat din orice. Viaţa nu este atât de precisă pe cât credem.

Cum pot să-mi susţin atât îndemnul de a-ţi crea o rutină, cât şi pe acela de a căuta mereu ceva nou? Nu sunt două lucruri contradictorii? Dar tocmai îndeletnicirile cunoscute fac loc pentru noi descoperiri. Regretatul Kobe Bryant a înţeles asta.[12] Jucătorul legendar de baschet începuse să-şi arate latura creativă scriind cărţi şi producând filme. După cum mi-a spus Bryant la *On Purpose*, podcastul meu, rutina era o parte esenţială a muncii sale. „De multe ori, creativitatea se naşte dintr-o gândire structurată. Când ai parametrii şi structura de care ai nevoie, atunci poţi fi creativ. Dacă nu eşti organizat în ceea ce faci, atunci nu ai nici o direcţie." Regulile şi rutinele ne uşurează povara cognitivă, pentru a ne oferi spaţiu

pentru creativitate. Structurile ne sporesc spontaneitatea, iar explorările împrospătează rutina.

Această abordare te face să te bucuri de lucrurile mărunte. Avem tendinţa să anticipăm evenimentele mari din viaţă: vacanţele, promovările, petrecerile aniversare. Punem presiune pe ele ca să se ridice la înălţimea aşteptărilor noastre. Dar, dacă vom căuta bucurii mici, nu va trebui să aşteptăm să apară în calendar. Ne vor aştepta, în schimb, în fiecare zi, dacă ne facem timp să le căutăm.

Și am găsit-o! Iat-o, e o piatră portocalie, care pare să fi apărut de nicăieri. O întorc în palmă pe toate fețele. Procesul de explorare nu se încheie când găsim piatra. O privim cu atenție, îi descriem culoarea, forma, îi dedicăm toată atenția ca să o înțelegem și să o apreciem. Apoi am putea s-o descriem din nou, ca să ne asigurăm că am experimentat-o întru totul. Acesta nu e un exercițiu, ceea ce se întâmplă e aievea. O experiență profundă. Zâmbesc și o pun la loc, ascunzând-o pe jumătate la marginea cărării, ca s-o găsească și altcineva.

Să-ţi deschizi mintea înseamnă să mergi pe aceeaşi cărare şi să găseşti o piatră nouă.

MESTECĂ-ȚI BĂUTURA ȘI BEA-ȚI MÂNCAREA

Când m-am pregătit să devin călugăr, n-a trebuit să mă limitez doar la observarea lucrurilor noi. A însemnat să fac lucrurile cu bună ştiinţă.

Într-o după-masă, un călugăr senior ne-a zis:

– Azi vom lua prânzul în linişte. Aduceţi-vă aminte să vă mestecaţi băutura şi să vă beţi mâncarea.

– Ce semnifică asta? l-am întrebat.

– Nu ne acordăm timpul necesar ca să mâncăm cum se cuvine, mi-a răspuns călugărul. Când îţi bei mâncarea, amestecă bucăţile solide în lichid. Când îţi mesteci băutura, soarbe-o ca şi cum e o îmbucătură care trebuie savurată, în loc s-o dai pe gât.

EXERCIŢIU: ACELEAŞI LUCRURI, DAR FĂ-LE DIFERIT

Caută un element nou în rutina pe care o ai deja. Poţi să observi ceva ce n-ai mai văzut în timp ce faci naveta? Încearcă să iniţiezi o discuţie cu cineva pe care-l vezi în mod regulat, dar cu care n-ai interacţionat niciodată. Fă asta cu o persoană diferită în fiecare zi şi observă cum ţi se schimbă viaţa.

Dacă un călugăr poate să soarbă fiecare înghiţitură de apă cu o deplină conştiinţă de sine, închipuie-ţi cum s-ar manifesta asta în fiecare moment al vieţii. Cum poţi să redescoperi momentele cotidiene? Când faci sport, vezi drumul pe care alergi sau simţi ritmul din sală într-un mod diferit? O vezi pe aceeaşi femeie care-şi plimbă câinele în fiecare zi? Ai putea s-o saluţi dând din cap? Când mergi să cumperi de mâncare, poţi să-ţi acorzi câteva clipe ca să alegi mărul perfect – sau pe cel mai neobişnuit? Când ajungi la casă, poţi schimba mai mult de două vorbe cu casierul?

În spaţiul tău fizic, cum poţi să priveşti lucrurile diferit? Ne-am umplut casele şi birourile cu obiecte care ne plac: fotografii, mărunţişuri, obiecte de artă. Priveşte-le pe ale tale cu atenţie. Sunt ele oare o manifestare a ceea ce-ţi produce bucurie? Mai ai alte obiecte preferate care-şi aşteaptă rândul şi care ar putea să dea un aer nou spaţiului în care trăieşti? Pune nişte flori într-o vază sau rearanjează-ţi mobila, ca să-ţi pui obiectele mai vechi într-o nouă lumină şi să le descoperi un nou sens. Chiar şi o schimbare măruntă, precum reorganizarea spaţiului în care primeşti

corespondenţa, poate transforma dezordinea din căsuţa poştală într-o parte organizată.

EXERCIŢIU: TRANSFORMĂ SARCINILE COTIDIENE

Până şi o sarcină atât de obişnuită precum spălatul vaselor poate să se transforme dacă îi permiţi asta. Îngăduie-ţi să stai în faţa chiuvetei şi să te dedici unei singure sarcini. În loc să asculţi muzică, concentrează-ţi toate simţurile pe spălatul vaselor – priveşte cum suprafaţa lor devine curată, simte mirosul detergentului de vase, simte aburul apei fierbinţi. Observă cât de satisfăcător e să vezi cum se goleşte chiuveta. Există o zicală Zen care spune aşa: „Înainte să ai o revelaţie, taie lemne, cară apă. După ce ai revelaţia, taie lemne, cară apă." Indiferent cât de mult creştem, nu vom scăpa niciodată de îndatoriri şi de rutină, însă dacă le accepţi, înseamnă că înţelegi lucrurile în profunzime. Exteriorul poate să rămână neschimbat, însă te-ai transformat pe dinăuntru.

Putem să revigorăm intimitatea casei noastre reorganizând elementele din ea. Dă drumul la muzică atunci când persoana iubită soseşte acasă, dacă nu faci asta de obicei. Sau, dacă atunci când ajungi acasă porneşti muzica sau asculţi un podcast, schimbă şi alege liniştea. Cumpără de la magazin un fruct ciudat şi pune-l în mijlocul mesei unde luaţi cina. Vorbeşte despre ceva nou cu cei de la masă sau povestiţi, pe rând, trei momente care v-au surprins în timpul zilei. Schimbă becurile în casă, cu o lumină mai caldă sau mai clară. Întoarce salteaua. Dormi pe cealaltă parte a patului.

Dacă vrei să apreciezi clipele obişnuite, ajută la fel de mult să găseşti valoare în activităţile de zi cu zi, precum aplicarea schimbărilor amintite mai devreme. Călugărul Thich Nhat Hanh scrie în cartea lui numită *At Home in the World* următoarele: „În ceea ce mă priveşte, ideea că e neplăcut să speli vasele[13] nu poate să apară decât atunci când nu le speli... Dacă nu sunt capabil să spăl vasele cu plăcere, dacă vreau să termin cât mai repede ca să pot mânca desertul sau ca să pot să beau o cană cu ceai, nu mă voi putea

bucura nici de desert, nici de ceai când, în sfârşit, ajung la ele... Fiecare gând şi fiecare faptă în lumina conştientizării devin sacre. În această lumină se şterge graniţa dintre sacru şi profan."

FIECARE MOMENT AL ZILEI

Am discutat despre cum să alegi un moment obişnuit dintr-o zi şi să găseşti noi moduri în care să-l apreciezi. Pentru a duce această prezenţă la un nivel superior, încercăm să legăm aceste momente între ele, ca să nu alegem doar anumite clipe, plimbări sau când am spălat vasele, pe care să le facem deosebite – ne înălţăm conştiinţa fiecărui moment în fiecare moment.

Cunoaştem cu toţii ideea de a trăi clipa. Nu e greu de înţeles că dacă alergi într-o cursă, nu te vei putea întoarce să alergi mai repede al doilea kilometru. Singura ocazie de a reuşi există în acel moment. Indiferent dacă participi la o întâlnire în interes de serviciu sau iei cina cu prietenii, nu vei mai avea o altă ocazie să rosteşti exact acele cuvinte pe care alegi să le spui atunci. În acel moment nu poţi schimba trecutul şi îţi hotărăşti viitorul, aşa că cel mai bine e să trăieşti clipa. Kālidāsa, un mare scriitor sanscrit din secolul al V-lea, spunea: „Ziua de ieri nu e decât un vis.[14] Ziua de mâine nu e decât o închipuire. Dar dacă trăieşti cum se cuvine ziua de azi, fiecare zi de ieri va fi un vis al fericirii, iar fiecare zi de mâine va fi o închipuire plină de speranţă."

Suntem cu toţii de acord că e logic să trăim în prezent, dar adevărul e că suntem dispuşi doar să *alegem momentele în care suntem prezenţi*. Suntem gata să trăim clipa în anumite momente – când ne uităm la o emisiune preferată, când suntem la un curs de yoga sau chiar în timpul vreunei îndatoriri cotidiene pe care am ales-o ca să ne înălţăm –, însă tot ne dorim să fim distraşi atunci când alegem să ne fie distrasă atenţia. Visăm uneori în timpul programului de lucru la un concediu la mare, însă când ajungem să facem asta, când suntem pe plajă şi când ţinem în mână băutura la care am visat îndelung, ne enervează să descoperim că nu ne gândim decât la muncă. Călugării învaţă că aceste două scenarii au legătură între ele. Un scenariu plăcut care te distrage la lucru se transformă într-un scenariu nedorit care-ţi strică vacanţa. Ceea ce-ţi distrage atenţia la prânz se va transforma într-un lucru care-ţi va distrage atenţia după-masă. Ne instruim minţile să fie în locuri în care noi nu ne

aflăm din punct de vedere fizic. Dacă îţi îngădui să visezi cu ochii deschişi, vei fi mereu distras.

Singura cale prin care poţi avea o viaţă cu adevărat bogată şi împlinită este să trăieşti în prezent.

LOCUL TRANSMITE ENERGIA

Este mai uşor să vezi cât de mult înseamnă să fii mereu prezent de-a lungul unei zile obişnuite şi e mai uşor să fii într-adevăr prezent dacă înţelegi şi apreciezi beneficiile pe care ţi le oferă rutina. Rutinele nu depind doar de fapte; depind şi de locurile în care faptele au loc. Există un motiv pentru care oamenii au mai mult spor la studiu în biblioteci şi mai mult spor la lucru în birouri. Oraşul New York îţi transmite agitaţia caracteristică, în timp ce Los Angeles te relaxează. Fiecare mediu – începând cu cel mai mare oraş şi terminând cu ultimul colţ al unei încăperi – are propria energie. Fiecare loc emană o anumită senzaţie, iar dharma ta prosperă – sau şovăie – în anumite medii.

Practicăm mereu diverse activităţi şi trăim mereu în diferite medii, dar nu ne oprim să ne întrebăm care dintre acestea ne atrag cel mai mult. Te descurci mai bine în medii aglomerate sau în singurătate? Îţi place senzaţia de siguranţă pe care ţi-o oferă un locşor doar al tău sau îţi plac bibliotecile vaste? Preferi să fii înconjurat de muzică şi de obiecte de artă care să te stimuleze sau te concentrezi mai uşor într-un mediu simplu şi ordonat? Îţi place să faci schimb de idei cu alţii sau să primeşti feedback după ce ai terminat o treabă? Preferi lucrurile familiare sau o schimbare de peisaj? O astfel de conştiinţă de sine contribuie la dharma ta. Înseamnă că atunci când mergi la un interviu pentru o slujbă, ai o idee mai precisă despre cum te vei descurca la acel loc de muncă şi dacă e potrivit pentru tine. Înseamnă că atunci când vei dori să inviţi pe cineva în oraş, poţi alege un spaţiu unde să te simţi în largul tău. Când te vei gândi la eventuale cariere, pornind de la aptitudinile tale, vei şti care sunt cele mai potrivite pentru tine.

EXERCIŢIU: FII CONŞTIENT DE MEDIUL ÎN CARE TE AFLI

Pentru fiecare mediu în care îţi vei petrece timpul săptămâna aceasta, pune-ţi următoarele întrebări. Dacă poţi, pune-le imediat după fiecare experienţă şi apoi încă o dată la finalul săptămânii.

Care au fost caracteristicile principale ale locului?
Liniştit sau zgomotos?
Mare sau mic?
Dinamic sau obişnuit?
Într-un spaţiu aglomerat sau retras?
În preajma altor oameni sau singur?
Cum m-am simţit în acest loc: eficient? relaxat? distras?
S-a potrivit activitatea pe care am făcut-o cu locul?
Am avut cea mai bună stare mentală pentru ce mi-am propus să fac?
Dacă nu, există un alt loc unde mă simt confortabil să duc la bun sfârşit ceea ce mi-am propus?

Cu cât îţi dedici mai mult spaţiile personale unor scopuri clare şi precise, cu atât te vor ajuta mai mult, atât la împlinirea dharmei, cât şi la starea ta şi la eficienţa de care vei da dovadă. Aşa cum încăperea în care dormeam noi, călugării, era folosită doar pentru acest lucru, la fel şi celelalte locuri din ashram erau dedicate unei singure activităţi. Nu citeam şi nu meditam acolo unde dormeam. Nu munceam în sala de mese.

În lumea din afara ashramului, când te uiţi la filme sau la seriale pe Netflix şi/sau mănânci în dormitor, tulburi energia acelui loc. Dacă aduci acele energii în dormitor, îţi va fi mai greu să dormi acolo. Chiar şi în cel mai înghesuit apartament poţi să ai un spaţiu dedicat pentru diverse activităţi. Fiecare casă ar trebui să aibă un loc unde se mănâncă. Un loc unde se doarme. Un spaţiu sacru care te ajută să te linişteşti şi un spaţiu care te calmează atunci când eşti nervos. Creează spaţii ce îţi oferă energia pe care ţi-o doreşti. Un dormitor ar trebui să aibă cât mai puţine lucruri care să te distragă, ar trebui să fie zugrăvit în culori blânde şi să aibă o lumină pe

măsură. În mod ideal, nu ar trebui să reprezinte şi spaţiul tău de lucru. Pe de altă parte, spaţiul de la locul de muncă ar trebui să fie bine luminat, ordonat şi practic, cu obiecte de artă care să te inspire.

Când identifici locurile în care prosperi, concentrează-te pe dezvoltarea acelor ocazii. Dacă în timpul liber te atrage energia unui club de noapte, te-ai descurca mai bine într-o carieră care e la fel de dinamică? Dacă eşti cântăreţ de muzică rock, dar dai randament în linişte, poate că ar fi mai bine să compui muzică decât s-o cânţi. Dacă „slujba perfectă“ îţi permite să lucrezi de acasă, dar preferi activitatea dintr-un birou, caută să-ţi desfăşori munca într-o cafenea sau într-un loc unde lucrează mai mulţi oameni. Ideea e să fii conştient de locurile în care prosperi, în care te simţi în elementul tău, şi să-ţi dai seama cum poţi să-ţi petreci cât mai mult timp acolo.

Fireşte, suntem cu toţii nevoiţi să facem lucruri care nu ne plac în medii care nu ne convin – în special să muncim – şi am simţit cu toţii energiile negative pe care le-au produs acele activităţi. Fiind însă mai conştienţi, înţelegem ce anume ne-a agitat, ne-a stresat sau ne-a stors de energie şi ne schiţăm instrucţiuni cu privire la cum ar trebui să ne simţim atunci când trăim în propria dharmă, în mediul potrivit, cu energia potrivită. Acesta ar trebui să fie un obiectiv pe termen lung.

Îmbunătăţeşte-ţi viaţa în funcţie de sunete

Locul în care te afli şi simţurile tale comunică între ele. Acest fapt iese cel mai mult în evidenţă atunci când ne gândim la sunetele pe care le întâlnim în fiecare zi. În viaţa monahală, sunetele pe care le auzim sunt într-o legătură directă cu ceea ce facem. Ne trezim în trilurile păsărilor şi foşnetul vântului. Auzim cânturi când mergem să medităm. Nu există sunete neplăcute.

Dar lumea modernă e din ce în ce mai zgomotoasă. Avioanele vuiesc deasupra noastră, câinii latră, utilajele fac un zgomot de nedescris. Ne confruntăm zilnic cu un vacarm pe care nu-l putem controla. Avem impresia că ignorăm claxoanele şi haosul vieţii de zi cu zi, dar toate se adaugă la încărcătura noastră cognitivă. Creierul procesează sunetele chiar şi atunci când nu suntem conştienţi că le auzim. Mulţi dintre noi îşi găsesc liniştea acasă şi se refugiază acolo, aşa că trăim în extremele liniştii şi ale zgomotului.

În loc să ignori zgomotul din viaţa ta, adaptează-l după bunul plac. Începe prin a-ţi alege cea mai bună sonerie din lume pentru alarmă. Începe-ţi ziua cu un cântec care te face fericit. În drum spre lucru, ascultă un audiobook sau un podcast preferat sau melodiile care-ţi plac. Alege sunete care te fac să te simţi mai fericit şi mai sănătos, ca să poţi reda cât mai bine viaţa deosebit de organizată din ashram.

TIMPUL ARE MEMORIE

Când ne alegem locurile pentru anumite scopuri, ne e mai uşor să adunăm energia potrivită şi puterea de concentrare de care avem nevoie. Acelaşi principiu se aplică şi în cazul timpului. Dacă repetăm un lucru în fiecare zi la aceeaşi oră, ne ajută să ne amintim să facem acel lucru, să ni-l asumăm şi să-l realizăm din ce în ce mai bine şi cu mai multă uşurinţă. Dacă ţi-a intrat în obicei să mergi la sală în fiecare dimineaţă la aceeaşi oră, încearcă să mergi seara câteva zile şi vei vedea cât îţi va fi de greu. Când facem un lucru în fiecare zi la aceeaşi oră, timpul păstrează acea amintire în locul nostru. Păstrează modul în care îl facem. Salvează spaţiul. Când vrei să introduci un nou obicei în rutină, precum meditaţia sau lectura, uşurează-ţi sarcina şi nu încerca să-l incluzi oricând ai o clipă liberă. Găseşte-ţi timp să faci acel lucru în fiecare zi la aceeaşi oră. Mai mult de-atât, leagă noua activitate de un obicei pe care-l ai deja. O prietenă şi-a dorit să înceapă să facă zilnic yoga, aşa că şi-a pus un covoraş chiar lângă pat. Astfel, primul lucru pe care l-a făcut când s-a trezit a fost să facă yoga. Dacă legi obiceiurile între ele, vei evita să-ţi mai găseşti scuze.

Locul transmite energia; timpul are memorie.

Dacă faci acelaşi lucru în fiecare zi la aceeaşi oră, devine o activitate uşoară şi firească.

Dacă faci acelaşi lucru în fiecare zi în acelaşi loc, devine o activitate mai uşoară şi mai firească.

O SINGURĂ SARCINĂ

Timpul şi locul ne ajută să profităm din plin de moment, dar există un aspect esenţial de care trebuie să ţii cont ca să fii complet prezent în acea clipă: să te concentrezi pe un singur lucru. Studiile ştiinţifice au descoperit că doar 2% dintre noi pot să facă eficient mai multe lucruri deodată[15]; cei mai mulţi dintre noi nu se pricep deloc la asta, îndeosebi când una dintre îndatoriri necesită multă atenţie. Când avem impresia că facem mai multe lucruri deodată, ceea ce facem de fapt e să trecem repede de la un lucru la altul sau, cu alte cuvinte, să „serializăm sarcinile". Această împărţire a atenţiei ne erodează, de fapt, capacitatea de concentrare[16], iar în timp ne va fi din ce în ce mai greu să ne ocupăm de un singur lucru fără să fim distraşi. Cercetătorii de la Universitatea Stanford au împărţit mai mulţi studenţi[17] în două grupuri – cei care trec deseori de la folosirea unei platforme de socializare la alta (spre exemplu, îşi verifică e-mailurile, conturile de pe reţelele de socializare, ştirile cele mai importante) şi cei care nu fac asta. Au supus cele două grupe la o serie de teste de atenţie şi de memorie; studenţii trebuiau să-şi amintească literele puse într-o anumită ordine, să se concentreze pe anumite forme colorate şi să ignore, totodată, altele, iar cei care utilizau în mod regulat mai multe platforme de socializare deodată au avut rezultate slabe. Mai mult, s-au descurcat şi mai dezamăgitor la un exerciţiu care le-a testat abilitatea de a trece de la o îndatorire la alta.

Ca să-mi fie mai uşor să mă concentrez pe un singur lucru, am anumite locuri şi momente din zi fără tehnologie. Nici eu, nici soţia mea nu folosim dispozitive digitale în dormitor sau la masă şi încercăm, de asemenea, să nu facem asta între 20:00 şi 9:00. Încerc să mă concentrez doar pe un singur lucru ducând la bun sfârşit sarcini obişnuite, ca să-mi intre în obicei. Obişnuiam să mă spăl pe dinţi fără să fiu atent la asta. Erau destul de albi; arătau chiar bine. Dar dentistul mi-a spus că îmi rănisem gingiile. Acum zăbovesc câte patru secunde la fiecare dinte. Număr în minte *unu, doi, trei, patru*, ca să nu mă plictisesc. Îmi ia la fel de mult să mă spăl pe dinţi ca înainte, dar acum o fac mai eficient. Dacă mă gândesc la alte treburi când mă spăl pe dinţi sau când fac duş, nu mă simt la fel de împlinit sau de energizat şi nu am grijă de gingii. Când te speli pe dinţi, nu mai face nimic altceva. Când faci duş, fă doar asta.

Nu trebuie să ne concentrăm tot timpul pe fiecare sarcină. E în regulă să asculţi muzică în timp ce faci curat în baie, nu e nici o problemă să discuţi cu persoana iubită când luaţi masa împreună. Aşa cum unele instrumente sună bine împreună, unele obiceiuri se completează. Însă dacă te străduieşti să te concentrezi cât mai des posibil pe un singur lucru, mintea ta va dobândi obiceiul de a se concentra doar pe un singur lucru, şi ar trebui să alegi anumite rutine în care faci doar o singură activitate, cum ar fi când îţi plimbi câinele, când foloseşti telefonul (utilizează aplicaţiile pe rând!), când faci duş sau când îţi împătureşti hainele, ca să-ţi dezvolţi abilitatea.

DEDICĂ-TE ÎNTRU TOTUL

Rutinele devin mai uşoare dacă te implici foarte mult. Dacă vrei să dobândeşti o abilitate nouă, îţi recomand să începi concentrându-te, pentru o scurtă perioadă, numai asupra ei. Dacă joci ping-pong în fiecare zi câte o oră, cu siguranţă vei începe să joci mai bine. Dacă vrei să începi să meditezi zilnic, te-ar ajuta foarte mult să practici asta o săptămâna întreagă într-un loc retras. Pe parcursul acestei cărţi îţi voi propune o mulţime de schimbări pe care le poţi face în viaţa ta. Dar dacă vei încerca să schimbi totul deodată, toate schimbările se vor transforma în priorităţi mici şi egale ca importanţă. Schimbările se fac cu paşi mici şi stabilind priorităţi. Alege un lucru pe care doreşti să-l schimbi, fă din asta o prioritate, şi nu trece la lucrul următor până nu l-ai schimbat pe primul.

Călugării încearcă să facă totul cu foarte multă implicare. Mâncam în tăcere. Meditam îndelung. Nu făceam nici o activitate în doar cinci minute. (Cu excepţia duşurilor. Nu făceam duş dedicându-ne total acestei activităţi.) Aveam timp din belşug şi l-am folosit ca să ne ocupăm ore în şir de câte un singur lucru. În lumea modernă nu e posibil să te dedici unei anumite ocupaţii într-o asemenea măsură, însă cu cât vei depune mai mult efort, cu atât vei avea mai mult de câştigat. Un lucru important merită trăit în profunzime. Şi totul este important.

Cu toţii avem tendinţa de a amâna şi de a ne lăsa distraşi – până şi călugării păţesc asta –, însă dacă îţi acorzi mai mult timp, atunci îţi permiţi să te laşi distras şi să-ţi recapeţi puterea de concentrare. Dacă nu dedici îndeajuns de mult timp rutinei de dimineaţă, rişti să întârzii la lucru din cauza unor întâmplări banale, precum o

conversaţie telefonică sau o cafea vărsată din greşeală. Dacă te enervezi atunci când vrei să dobândeşti o competenţă nouă, să înţelegi un concept sau să asamblezi mobila de la Ikea, instinctul îţi va spune să renunţi, dar dedică-te în totalitate şi vei realiza mai mult decât îţi închipui. (Chiar şi comoda Hemnes, chipurile mobilierul cel mai dificile de asamblat de la ei.)

Se pare că perioadele de concentrare profundă sunt, de asemenea, benefice pentru creier. Când trecem în mod obsesiv de la o sarcină la alta (precum participanţii la studiul Universităţii Stanford cu rezultate slabe la probele de memorie şi de concentrare), ne erodăm capacitatea de concentrare. Am devenit suprastimulaţi cu dopamină[18], care este responsabilă de controlarea centrilor de recompensă şi de plăcere din creier. Asta duce, de asemenea, la dependenţă, aşa că tindem să o stimulăm din ce în ce mai mult, ca să avem aceeaşi stare de bine, iar asta duce la o şi mai mare distragere a atenţiei. Însă ironia face ca, în cele din urmă, buna dispoziţie pe care ne-o dă dopamina să ne strice cheful – dopamina secretată în exces poate să ne împiedice corpul să producă şi să proceseze serotonina, hormonul fericirii. Cunoşti senzaţia aceea de epuizare care te cuprinde la finalul unei zile în care ai vorbit într-una la telefon cu o mulţime de oameni, în care ai participat la o grămadă de şedinţe, în care ţi-ai comandat o carte de pe Amazon şi în care ai verificat mesajele de pe Snapchat? Este ca o stare de ameţeală cauzată de dopamină.

Când ne îngăduim să ne dedicăm total unei trăiri – prin meditaţie, prin perioade în care ne concentrăm doar la ceea ce facem, când pictăm, când completăm un rebus, când plivim grădina sau când facem orice cu gândul *doar acolo* – suntem mai eficienţi şi ne simţim, de fapt, mai bine.

Există o mulţime de articole din diverse reviste şi numeroase aplicaţii pe telefon care te încurajează să meditezi câte cinci minute pe zi. N-am nimic împotriva lor, însă nici nu mă surprinde dacă nu te ajută cu nimic. În cultura noastră se întâmplă frecvent să dedici câte cinci sau zece minute unei oarecare activităţi, însă adevărul este că nu reuşeşti să faci foarte multe într-o perioadă atât de scurtă. Mai mulţi prieteni s-au plâns de următorul lucru: „Jay, de şapte luni meditez câte cinci minute pe zi şi nu m-a ajutat cu nimic".

Închipuie-ţi, de exemplu, că cineva îţi spune că poţi petrece câte cinci minute pe zi timp de o lună cu o persoană pe care o placi. La

finalul acelei luni, nu o vei cunoaşte prea bine. Şi cu siguranţă nu vei fi îndrăgostit. Există un motiv pentru care simţim nevoia de a vorbi cu cineva toată noaptea când suntem îndrăgostiţi. Poate, uneori, lucrurile funcţionează invers: ne îndrăgostim *fiindcă* vorbim cu cineva o noapte întreagă. Oceanul e plin de comori, însă nu vei ajunge să le vezi pe toate dacă înoţi la suprafaţă. Dacă începi să meditezi pornind de la ideea că asta îţi va goli numaidecât mintea, vei descoperi imediat că aprofundarea necesită timp şi exerciţiu.

Când am început să meditez, îmi lua 15 minute să-mi liniştesc corpul şi alte 15 minute ca să-mi eliberez mintea. Meditez câte o oră sau două pe zi de 13 ani şi *tot* îmi ia zece minute să-mi eliberez mintea. Nu vreau să spun că va trebui să meditezi câte două ore pe zi timp de 13 ani ca să beneficiezi de pe urma acestei îndeletniciri. Nu acesta e scopul. Cred cu tărie că orice proces va da roade dacă îl vei aprofunda. După ce treci de bariera asta şi te dedici întru totul, vei culege roadele. Vei pierde noţiunea timpului. Senzaţia pe care ţi-o lasă implicarea totală e adesea atât de satisfăcătoare, încât atunci când soseşte vremea să te opreşti, îţi vei dori să te întorci la acea trăire.

Îţi recomand să practici aprofundarea ca să stimulezi sau să împrospătezi un lucru pe care-l faci în mod regulat. Prietenului meu care era nemulţumit de rezultatele meditaţiilor de cinci minute pe zi i-am zis următorul lucru: „Înţeleg. Ţi-e greu să-ţi faci timp, însă dacă ţi se pare că nu câştigi nimic de pe urma ei, încearcă să mergi la un curs de meditaţie care durează o oră. Pe urmă întoarce-te la exerciţiul de zece minute. S-ar putea să descoperi că dă mai multe roade. Dacă vrei, ai putea să încerci să meditezi o zi întreagă într-un loc retras." I-am vorbit despre cum te îndrăgosteşti şi despre faptul că, în cele din urmă, nu mai eşti nevoit să stai treaz toată noaptea fiindcă ai ajuns să cunoşti persoana iubită. Când eşti căsătorit, cele cinci minute au o importanţă mult mai mare.

Rutinele sunt paradoxale – în loc să fie plictisitoare şi repetitive, aceleaşi sarcini pe care le practici în aceleaşi locuri şi în aceleaşi momente ale zilei lasă loc pentru creativitate. Energia continuă a locului şi amintirea constantă a timpului ne ajută să trăim clipa şi să ne dedicăm întru totul îndatoririlor, în loc să fim distraşi sau nemulţumiţi. Formează-ţi rutine şi instruieşte-te asemenea călugărilor, ca să-ţi găseşti puterea de concentrare şi să poţi să aprofundezi.

Odată ce ne eliberăm de lucrurile exterioare care ne distrag atenţia, putem să confruntăm forţele cele mai subtile şi mai puternice dintre toate, vocile din mintea noastră.

Capitolul 7. MINTE

Dilema vizitiului

Când cele cinci simțuri și mintea sunt liniștite, când rațiunea se odihnește în tăcere, atunci se atinge cea mai înaltă stare.

—Upanișada Katha

Plouă. Chiar dacă suntem în septembrie și vremea musonului de vară a trecut, plouă cu găleata. Vreau neapărat să fac un duș înainte de meditația de dimineață. Am sosit azi-noapte alături de alți 100 de călugări aici în partea de sud a Indiei, după ce am călătorit cu trenul două zile din Mumbai. Ne-am cumpărat, firește, cele mai ieftine bilete, am dormit alături de străini, iar toaletele au fost atât de murdare, încât am decis să postesc întreaga durată a călătoriei, ca să nu fiu nevoit să le folosesc. Suntem în pelerinaj și locuim într-o clădire ce seamănă cu un depozit, aproape de malul mării. După meditația de dimineață vom merge direct la cursuri, așa că acum e momentul potrivit să fac duș.

Întreb cum ajung la dușuri, și cineva îmi arată un drum noroios printre niște arbuști mici. „Ajungi în vreo 20 de minute“, îmi zice.

Privesc în jos la șlapii cu care sunt încălțat. Minunat. O să mă murdăresc și mai mult pe picioare mergând până acolo. Care mai e rostul?

Atunci o altă voce din minte îmi spune: „Nu fi leneș. Trebuie să te pregătești pentru meditația de dimineață. Du-te și fă duș.“

Pornesc pe cărare lipăind prin noroi și încerc să nu alunec. Fiecare pas este foarte neplăcut, nu doar din cauza condițiilor, ci și fiindcă prima voce din

minte continuă să mă descurajeze şi să-mi spună: „Vezi? Te murdăreşti în drum spre duş şi te vei murdări când te vei întoarce.“

Cealaltă voce mă îndeamnă să înaintez: „Faci ceea ce trebuie. Respectă-ţi angajamentul.“

Ajung în cele din urmă la duşuri, un şir de cabine albe. Deschid uşa uneia dintre ele şi privesc în sus. Plouă cu găleata din cerul încă întunecat. Nu are acoperiş. Pe bune? Intru în cabină şi nici nu mă obosesc să pornesc robinetul. Oricum ne spălăm cu apă rece, iar ploaia exact asta oferă.

Stau în duş şi mă întreb ce naiba caut aici. În blestemăţia asta de cabină de duş, ieri în trenul acela mizerabil, în călătoria asta, trăind viaţa asta. Acum aş fi putut să fiu uscat, la căldură, într-un apartament drăguţ din Londra, şi să câştig 50 000 de lire pe an. Viaţa ar fi putut fi mult mai uşoară.

Pe drumul de întoarcere însă, cealaltă voce revine cu nişte idei interesante despre valoarea lucrului pe care tocmai îl făptuisem. N-a fost cine ştie ce realizare să mă duc prin ploaie să fac duş. N-a fost nevoie să dau dovadă de curaj sau de tărie fizică. Dar mi-a pus la încercare capacitatea de a tolera dificultăţi venite din exterior. Mi-a dat o idee despre câtă nemulţumire aş fi putut să îndur într-o dimineaţă. Poate că această experienţă nu m-a curăţat sau revigorat, dar mi-a dăruit ceva mai valoros: mi-a întărit voinţa.

MINTEA DE MAIMUŢĂ

În *Hitopadeśa*, un vechi text indian scris de Nārāyana, mintea e comparată cu o maimuţă beată[1] care a fost muşcată de un scorpion şi care e bântuită de o fantomă.

Noi, oamenii, avem aproximativ 70 000 de gânduri pe zi.[2] Germanul Ernst Pöppel, psiholog şi expert în neurologie, a demonstrat în urma unor studii că mintea noastră poate fi în prezent numai trei secunde.[3] În rest, creierul nostru acordă atenţie viitorului sau trecutului, oferindu-ne idei despre prezent în funcţie de experienţele din trecut şi de ceea ce anticipează că urmează. După cum spune într-un podcast Lisa Feldmann Barrett, autoarea cărţii *Cum iau naştere emoţiile*, de cele mai multe ori „creierul tău nu reacţionează la întâmplările din lume[4], ci prezice... ghiceşte încontinuu ce urmează să se întâmple“. Samyutta Nikaya descrie fiecare gând drept o ramură, iar minţile noastre ca pe nişte maimuţe[5] care se leagănă de pe o creangă pe alta, adesea fără un scop anume. Aproape că sună distractiv, însă, după cum ştim cu toţii, nu

e deloc aşa. De cele mai multe ori, acele gânduri sunt născute din temeri, griji, negativitate şi stres. Ce se va întâmpla săptămâna asta la lucru? Ce mănânc la cină? Am pus destui bani deoparte pentru concediul de anul acesta? De ce a întârziat cinci minute fata cu care mi-am dat întâlnire? De ce mă aflu aici? Toate acestea sunt întrebări serioase care merită răspunsuri, dar acestea nu vor veni când sărim dintr-o creangă în alta, când trecem de la un gând la altul. Aceasta este jungla unei minţi lipsite de antrenament.

Dhammapada este o colecţie de versuri strânse, probabil de discipolii lui Buddha. În ea, Buddha spune: „Aşa cum cei care irigă conduc apa[6] unde doresc, aşa cum arcaşii îşi îndreaptă săgeţile, aşa cum tâmplarii cioplesc lemnul, aşa şi cei înţelepţi îşi modelează mintea". Adevăratul progres necesită o înţelegere a minţii. Ea este filtrul, judecătorul şi conducătorul tuturor trăirilor noastre, dar, după cum a demonstrat-o conflictul interior când m-am dus să fac duş, nu gândim mereu la fel. Cu cât putem să evaluăm, să înţelegem, să instruim şi să întărim mai mult relaţiile pe care le avem cu minţile noastre, cu atât vom putea să depăşim mai uşor obstacolele şi să trăim vieţi mai pline de realizări.

Lupta din mintea noastră se dă pentru cele mai mărunte (E musai să mă ridic acum din pat?) şi cele mai importante (Ar trebui să pun capăt acestei relaţii?) decizii de zi cu zi. Cu toţii ne confruntăm cu astfel de lupte în fiecare zi.

Un călugăr senior mi-a spus odată o veche poveste indiană despre aceste dileme care ne chinuie pe toţi:

— Un bătrân îi spune nepotului său: „Fiecare alegere pe care o facem în viaţă este o luptă interioară între doi lupi. Unul reprezintă mânia, invidia, lăcomia, teama, minciunile, nesiguranţa şi egoul. Celălalt reprezintă pacea, dragostea, compasiunea, bunătatea modestia şi optimismul. Se luptă pentru supremaţie." Nepotul îl întreabă: „Care lup câştigă?" Bătrânul îi răspunde: „Cel pe care-l hrăneşti".

— Dar cum îi hrănim? l-am întrebat pe învăţător.

— Cu ceea ce citim şi auzim. Cu oamenii cu care ne petrecem timpul. Cu ceea ce facem cu timpul nostru. Cu lucrurile cărora le acordăm energie şi atenţie, mi-a răspuns.

În *Bhagavad Gita* scrie: „Celui care îşi stăpâneşte mintea[7], aceasta îi e cel mai bun prieten; dar celui care n-a reuşit să facă asta, mintea îi va fi cel mai aprig duşman". S-ar putea ca folosirea cuvântului

duşman ca să descrie vocea dezaprobatoare din capul tău să pară exagerată, dar sensul lui din dicţionar o îndreptăţeşte: după Oxford English Dictionary[8], un duşman este „o persoană care are o atitudine opusă sau ostilă faţă de cineva sau de ceva" şi „un lucru care face rău sau care slăbeşte". Uneori propriile minţi se întorc împotriva noastră. Ne conving să facem un lucru, iar după aceea ne fac să ne simţim prost sau vinovaţi, adesea fiindcă ne-am încălcat valorile sau principiile.

Doi cercetători de la Universităţile Princeton şi Waterloo au demonstrat că greutatea unei decizii greşite nu este doar metaforică.[9] Le-au cerut participanţilor la studiu să menţioneze un lucru imoral pe care-l făcuseră, apoi i-au rugat să noteze felul în care îşi percepeau greutatea corporală. Cei rugaţi să-şi amintească o faptă imorală au răspuns că se simţeau mai grei din punct de vedere fizic decât cei rugaţi să-şi aducă aminte o faptă neutră. Alteori, ne dorim să ne concentrăm la ceva anume – un proiect de la muncă, o îndeletnicire artistică, o reparaţie acasă, un hobby nou –, iar minţile noastre nu vor să ne lase să facem asta. Când amânăm, se creează un conflict între ceea ce unii cercetători numesc „sinele care ar trebui"[10], ce ştim că ar trebui să facem deoarece e benefic pentru noi, şi „sinele care doreşte", ce ne dorim, de fapt, să facem în acel moment. „Ştiu că *ar trebui* să mă ocup de propunerea aceea de afaceri, dar *vreau* să mă uit la sferturile de finală de la US Open."

Înainte să mă călugăresc, mintea m-a împiedicat să fac ce-mi plăcea, fiindcă era prea riscant. Mi-a permis să mănânc o ciocolată şi să beau un litru de suc în fiecare zi, deşi îmi doream să fiu sănătos. M-a făcut să mă compar cu alţi oameni, în loc să mă concentrez pe evoluţia mea. Nu mi-am îngăduit să iau legătura cu oameni pe care-i rănisem deoarece nu doream să dau impresia de slăbiciune. Mi-am permis să fiu supărat pe oamenii pe care-i iubeam pentru că-mi păsa mai mult să am dreptate decât să fiu cumsecade. În introducerea traducerii la *Dhammapada*, Eknath Easwaran scrie că, în vârtejul zilnic al gândurilor[11], „nu ştim mai multe despre viaţă decât un pui de abia ieşit din găoace. Încântarea şi întristarea, norocul şi ghinionul, plăcerea şi durerea sunt nişte furtuni care mătură un ţinut micuţ, personal şi protejat de o cochilie, despre care credem că este întreaga existenţă". Astfel, este de înţeles că Buddha s-a simţit ca un pui care iese din găoace atunci când a ajuns, într-un final, în „ţinutul de dincolo de gânduri".

La ashram, am învăţat un lucru esenţial pentru reducerea acestor gânduri periculoase şi autodistructive. Gândurile noastre sunt asemenea norilor care trec. Sinele nostru, asemenea soarelui, e mereu acolo. Noi nu suntem totuna cu minţile noastre.

PĂRINTE ŞI COPIL

După cum mi-au explicat învăţătorii mei, dacă vizualizăm mintea ca pe o entitate separată, ne va ajuta să lucrăm la relaţia pe care o avem cu ea – putem privi interacţiunea ca pe o încercare de a ne face un prieten sau ca pe o negociere de pace cu un duşman.

La fel ca în cazul oricărei interacţiuni, calitatea comunicării dintre noi şi mintea noastră se bazează pe istoricul relaţiilor pe care o avem cu ea. Suntem nişte combatanţi impulsivi sau suntem încăpăţânaţi şi deloc dispuşi să facem primul pas? Ne certăm mereu din cauza aceloraşi motive sau ascultăm şi găsim căi de mijloc? Cei mai mulţi dintre noi nu cunoaştem istoricul acestei relaţii lăuntrice fiindcă n-am stat niciodată să ne gândim la ea.

Mintea de maimuţă reprezintă copilul, iar mintea de călugăr este adultul. Copilul plânge când nu primeşte ce-şi doreşte şi ignoră ce are deja. Copilul se chinuie să aprecieze valorile adevărate – şi-ar da bucuros certificatul de acţionar la schimb pentru nişte dulciuri. Când întâmpinăm vreo dificultate, mentalitatea de copil reacţionează imediat. Poate că te simţi insultat şi te bosumfli sau începi să te aperi. O astfel de reacţie condiţionată şi automată e ideală dacă o persoană scoate cuţitul la tine. Ţi-e frică şi fugi. Dar nu ajută deloc dacă suntem defensivi din punct de vedere emoţional pentru că cineva ne-a spus un lucru pe care nu ne-am fi dorit să-l auzim. Nu vrem să fim la cheremul unor reacţii automate în fiecare caz, dar nici nu ne dorim să eliminăm de tot mintea de copil. Mintea de copil ne determină să fim spontani, creativi şi dinamici – toate acestea fiind calităţi nepreţuite –, însă când ea ne conduce, poate să ne ducă la pierzanie.

Mintea impulsivă de copil, care e mânată de dorinţe, este temperată de mintea judicioasă şi practică de adult, care spune: „Asta nu-ţi face bine“ sau „Ai răbdare până mai târziu“. Mintea de adult ne aminteşte să luăm o pauză şi să vedem imaginea de ansamblu, să ne acordăm timp să cântărim reacţia implicită, să hotărâm dacă e cea potrivită şi să propunem alte opţiuni. Părintele

inteligent ştie care sunt nevoile copilului şi dorinţele acestuia şi poate să decidă care sunt mai potrivite pentru el pe termen lung.

Dacă priveşti conflictul lăuntric din acest punct de vedere – cel al părintelui şi al copilului – atunci vei înţelege că, în momentul în care mintea de copil deţine complet controlul, cea de călugăr nu a fost încă dezvoltată, întărită sau ascultată. Copilul devine nemulţumit, face nazuri şi noi îi facem imediat pe plac. Apoi ne supărăm pe noi înşine. *De ce fac asta? Ce este în neregulă cu mine?*

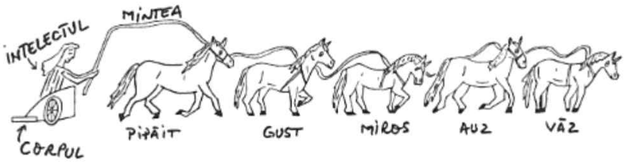
Părintele este vocea inteligentă. Dacă este bine antrenată, are o bună stăpânire de sine, are puterea de a discerne şi este o campioană a dezbaterilor. Dar nu se poate folosi decât de puterea pe care i-o acordăm. E mai slăbită atunci când e obosită, înfometată sau ignorată.

Când părintele nu-l supraveghează, copilul se urcă pe blatul de lângă cuptorul încins ca să ajungă la cutia cu prăjituri şi intră în bucluc. Pe de altă parte, dacă părintele e prea autoritar, copilul devine ranchiunos, se va simţi jignit şi va avea o aversiune faţă de risc. Ca în cazul tuturor relaţiilor dintre părinţi şi copii, e o provocare continuă să găseşti echilibrul perfect.

Aşadar, acesta este primul pas pe care trebuie să-l facem ca să ne înţelegem mintea – să devenim, pur şi simplu, conştienţi de diferitele voci din interiorul nostru. Imediat ce vei diferenţia lucrurile pe care le auzi, îţi va fi mai lesne să iei decizii mai bune.

FII CEL CARE CONDUCE CARUL MINŢII

Când vei începe să selectezi numeroasele voci din capul tău, vei fi surprins de conflictul care se va isca. Nu are sens. Mintea noastră *ar trebui* să vegheze asupra intereselor noastre. De ce am sta în calea propriilor voinţe? Problema este că primim şi judecăm informaţii ce provin din surse diferite: de la cele cinci simţuri ale noastre, care ne spun ce e plăcut pe moment; de la amintirile noastre, care ne aduc aminte de situaţii similare trăite în trecut; şi de la intelectele noastre, care sintetizează şi evaluează cea mai bună decizie pe termen lung.



Pe lângă modelul relaţiei părinte-copil, învăţăturile călugărilor au o altă analogie pentru vocile din mintea noastră care concurează pentru atenţie. În *Upanişade*, felul în care funcţionează mintea e asemănat cu un car tras de cinci cai.[12] În această analogie, carul este trupul, caii sunt cele cinci simţuri, frâiele sunt mintea, iar vizitiul e intelectul. Fireşte, această descriere a minţii e mai complicată, însă te rog să ai răbdare.

Fără pregătire, vizitiul (intelectul) doarme în timpul serviciului, prin urmare, caii (simţurile) controlează frâiele (mintea) şi conduc trupul încotro doresc ei. Dacă sunt lăsaţi de capul lor, caii reacţionează la stimulii din jur. Dacă văd un petic de iarbă apetisantă, se apleacă s-o mănânce. Dacă aud un zgomot neaşteptat, se sperie. Simţurile noastre sunt activate pe loc în acelaşi fel de mâncare, bani, sex, putere, influenţă etc. În cazul în care caii deţin controlul, carul iese de pe drum şi se îndreaptă către plăceri efemere şi recompense imediate.

Cu antrenament, vizitiul (intelectul) rămâne treaz, conştient şi atent şi nu le permite cailor să conducă. Foloseşte frâiele minţii ca să mâne carul cu băgare de seamă pe drumul cel bun.

STĂPÂNEŞTE SIMŢURILE

Gândeşte-te la cei cinci cai nărăvaşi, legaţi la carul unui vizitiu leneş, cum fornăie şi cum îşi scutură nerăbdători capetele. Adu-ţi aminte că ei reprezintă cele cinci simţuri, care sunt mereu primele puncte de contact cu lumea exterioară. Ele sunt responsabile pentru dorinţele noastre, ataşamentele pe care le legăm, şi ne trag în direcţia impulsivităţii, a pasiunii şi a plăcerii, dezechilibrând mintea. Călugării îşi calmează simţurile ca să-şi liniştească mintea. După cum spune Pema Chödrön: „Tu eşti cerul. Restul este doar vremea."

Călugării Shaolin[13] sunt un exemplu minunat despre cum putem învăţa să ne antrenăm mintea pentru a domina simţurile. (Observaţie: nu am trăit niciodată printre călugării Shaolin şi nici nu

m-am pregătit să devin unul, deşi aş putea să încerc asta la un moment dat!)

Templul Shaolin din China există de mai bine de 1 500 de ani, iar călugării Shaolin demonstrează în mod regulat imposibilul. Îşi ţin echilibrul pe lama unei săbii, sparg cărămizi cu capul şi pot sta pe cuie şi cuţite fără să pară că depun vreun efort sau se rănesc. Pare a fi magie, însă călugării Shaolin îşi depăşesc limitele cu ajutorul unor exerciţii fizice şi mentale riguroase.

Copiii pot să înceapă studiile la o mănăstire Shaolin de la vârsta de trei ani. Petrec zile întregi antrenându-se şi meditând. Prin tehnici de respiraţie şi Qi Gong, o tehnică străveche de vindecare, călugării îşi dezvoltă abilitatea de a realiza exerciţii supraomeneşti de forţă şi de a îndura situaţii dificile – spre exemplu, atacuri sau răni. Cultivându-şi liniştea interioară, previn stresul de natură mentală, fizică sau emoţională.

Nu doar călugării Shaolin au dat dovadă de un control incredibil al simţurilor. Cercetătorii au selectat două grupuri, unul format din călugări, iar celălalt format din persoane care nu meditaseră niciodată, şi le-au ataşat la încheieturi stimulatoare termice[14] – nişte dispozitive proiectate să producă durere prin căldură intensă. Plăcuţa se încălzeşte treptat şi rămâne la nivelul maxim de căldură 10 secunde, înainte să se răcească. În timpul experimentului, imediat ce plăcuţa a început să se încălzească, partea creierului responsabilă cu durerea la persoanele care nu meditaseră niciodată a început s-o ia razna, ca şi când plăcuţa ar fi ajuns deja la nivelul maxim de căldură. Cercetătorii numesc acest fenomen „anxietate anticipatorie“, iar călugării nu l-au manifestat deloc. În schimb, pe măsură ce plăcuţa s-a încălzit, activitatea lor cerebrală nu s-a modificat aproape deloc. Când căldura emisă de plăcuţă a ajuns la intensitatea maximă, activitatea cerebrală a călugărilor a crescut brusc, însă doar în zonele care înregistrau senzaţiile fizice de durere. Pentru cei mai mulţi dintre noi, durerea e o senzaţie pe care o simţim de două ori – simţim o parte din ea la nivel fizic, iar cealaltă parte la nivel emoţional. Intensitatea căldurii a fost dureroasă pentru călugări, dar ei nu au alocat trăirii vreun sentiment negativ. Nu au simţit *nici un fel de durere emoţională*. De asemenea, în cazul lor, creierul şi-a revenit în urma durerii mai repede decât în cazul persoanelor care nu practicau meditaţia.

Acesta este un nivel remarcabil de control al simţurilor – iar cei mai mulţi dintre noi n-am fi dispuşi să ne dedicăm eforturile ca să dezvoltăm o astfel de capacitate –, dar gândeşte-te la simţurile tale ca la o cale ce duce către minte. În majoritatea timpului, vieţile ne sunt guvernate de ceea ce vedem, auzim, mirosim, atingem şi gustăm. Dacă simţi mirosul desertului tău preferat, vei dori să-l mănânci. Dacă vezi o poză cu o plajă, vei începe să visezi cu ochii deschişi la concediu. Auzi o anumită vorbă şi te gândeşti instantaneu la persoana care obişnuia s-o spună mereu.

Mintea de maimuţă e reactivă, dar mintea de călugăr e proactivă. Să spunem că de fiecare dată când intri pe YouTube să te uiţi la un videoclip lucrurile îţi scapă de sub control. Treci de la un videoclip cu animale drăguţe la o compilaţie video cu atacuri de rechini şi până să-ţi dai seama ce se întâmplă, te trezeşti că te uiţi la Sean Evans cum mănâncă mâncăruri picante alături de un invitat celebru. Simţurile ne poartă minţile, fără nici un pic de responsabilitate, departe de locurile în care ne dorim ca ele să se afle. Nu-ţi stârni propriile simţuri. Nu te condiţiona să dai greş. Călugărul nu-şi petrece timpul într-un club de striptease. Vrem să reducem la minimum tendinţele reactive ale minţii, iar cea mai simplă cale de a face asta e ca intelectul să îndrume simţurile în mod proactiv, departe de stimulii ce ar putea să determine mintea să se comporte în moduri greu de controlat. E datoria intelectului să ştie când eşti vulnerabil şi să ţină bine frâiele, aşa cum procedează vizitiul care conduce carul pe un câmp cu iarbă grasă.

Orice stimul senzorial poate să declanşeze o emoţie – o amintire tentantă, supărătoare sau tristă care ademeneşte aceşti cai sălbatici, făcându-i să părăsească drumul ales de vizitiu. Reţelele de socializare s-ar putea să-ţi răpească din timpul pe care ţi-ai fi dorit să-l petreci altfel; o fotografie s-ar putea să-ţi amintească de un prieten pe care l-ai pierdut într-un moment când nu ai timp să fii îndurerat; găsirea unui hanorac de-al fostei s-ar putea să-ţi frângă din nou inima. Pe cât posibil, îţi recomand să elimini stimulii senzoriali pe care nu-i doreşti (sau să ştergi aplicaţiile respective). Pe măsură ce faci asta, vizualizează şi cum le scoţi din minte. Poţi să procedezi la fel când dai peste un stimul mental nedorit – un cuvânt pe care obişnuia să-l rostească unul din părinţi, o melodie din trecut. Vizualizează cum îl elimini din viaţa ta ca şi cum ar fi un obiect fizic. Când elimini aceşti stimuli mentali şi fizici, poţi să nu te mai laşi pradă lor. Fireşte, nu avem cum să eliminăm toate simţurile

şi toţi declanşatorii. Şi nici n-am dori una ca asta. Scopul nostru nu este să ne reducem mintea la tăcere sau s-o liniştim de tot. Vrem să ne dăm seama de sensul unui gând. Asta ne ajută să înaintăm. Însă, ca măsură temporară, până ne consolidăm relaţia cu mintea noastră, putem să luăm măsuri pentru a evita locurile şi oamenii care declanşează anumite stări în noi schimbând ceea ce vedem, ascultăm, citim şi asimilăm.

Din punctul de vedere al unui călugăr, cea mai mare putere este stăpânirea de sine, forţa de a-ţi antrena mintea şi energia, de a te concentra pe propria dharmă. Într-o situaţie ideală, ai putea să treci prin situaţii dificile, solicitante sau distractive dând dovadă de acelaşi echilibru şi sânge rece, fără să fii dominat de plăcere sau prea doborât de durere.

În mod obişnuit, creierul nostru acordă mai puţină importanţă stimulilor repetitivi, dar când ne antrenăm mintea, ne dezvoltăm capacitatea de a ne concentra la ceea ce dorim indiferent de lucrurile care ne distrag.

Meditaţia este o unealtă importantă care ne permite să ajustăm stimulii senzoriali, însă ne putem antrena totodată mintea consolidând relaţia dintre mintea de copil şi cea de adult. Când un părinte spune: „Fă-ţi curat în cameră“, iar copilul nu ascultă, e ca şi când mintea ta de călugăr îţi spune: „Schimbă felul în care procedezi“, iar mintea de maimuţă răspunde: „Nu, mersi, prefer să ascult muzică tare în căşti“. Dacă părintele se supără pe copil şi îi spune: „Ţi-am spus să-ţi faci curat în cameră! De ce n-ai făcut asta până acum?“, copilul se retrage în el. În cele din urmă, copilul s-ar putea să asculte de părinte, dar schimbul de vorbe dintre ei n-a creat o legătură sau un dialog.

Cu cât se luptă mai mult părintele iritat cu copilul bosumflat, cu atât se vor simţi mai străini unul faţă de celălalt. Când duci o luptă lăuntrică, mintea ta de maimuţă e un adversar. Priveşte-o ca pe un colaborator şi vei putea să treci de la luptă la relaţie, de la un duşman pe care-l respingi la un prieten în care ai încredere. O relaţie presupune dificultăţi – pot să mai existe dezacorduri –, însă cel puţin toţi cei implicaţi îşi doresc acelaşi rezultat.

Ca să ajungem la o astfel de colaborare, creierul nostru trebuie să fie foarte atent la tiparele automate şi reactive ale minţii noastre, cunoscute şi sub numele de subconştient.

EXERCIŢIU: TREZEŞTE-ŢI SUBCONŞTIENTUL

Notează orice zgomot pe care îl auzi în minte în fiecare zi. Zgomot pe care ştii că nu ţi-l doreşti. Asta n-ar trebui să fie o listă a problemelor tale. Notează, în schimb, mesajele negativiste şi contraproductive pe care ţi le trimite mintea, precum:

- Nu eşti îndeajuns de bun.
- Nu poţi să faci asta.
- Nu eşti destul de inteligent să faci asta.

Acestea sunt momentele în care vizitiul a adormit cu hăţurile în mâini.

SUBCONŞTIENTUL ÎNCĂPĂŢÂNAT

Mintea are deja anumite tipare instinctive pe care nu le alegem niciodată cu bună ştiinţă. Închipuie-ţi că ai pus alarma la telefon să sune în fiecare dimineaţă la aceeaşi oră. E o idee excelentă, până când se întâmplă să fie o sărbătoare naţională şi alarma sună oricum. Această alarmă e precum subconştientul nostru. A fost deja programat şi se întoarce la aceleaşi gânduri şi fapte în fiecare zi. Ne trăim o bună parte din viaţă mergând pe acelaşi drum pe care îl urmăm dintotdeauna, cu bune şi cu rele, iar aceste gânduri şi comportamente nu se vor schimba niciodată dacă nu ne reprogramăm pe noi înşine în mod conştient.

Joshua Bell, un violonist celebru în întreaga lume, s-a hotărât să cânte într-o dimineaţă, la o oră de vârf, în faţa unei staţii de metrou[15] din Washington. Cântând la un instrument rar şi deosebit de valoros, şi-a deschis cutia de la vioară ca să primească donaţii şi a interpretat unele dintre cele mai complexe partituri care au fost scrise vreodată pentru vioară. În decurs de 45 de minute, de-abia dacă s-au oprit câteva persoane să asculte sau să-i dea bani. A făcut în jur de 30 de dolari. Cu trei zile înainte de concertul de la metrou, cântase la aceeaşi vioară la Boston Symphony Hall, unde costul unui bilet pentru un loc decent fusese de 100 de dolari.

Sunt multe motive pentru care oamenii nu s-au oprit să asculte un muzician genial cântând la un instrument, dar, cu siguranţă, unul dintre ele este acela că erau pe pilot automat, croindu-şi drum prin mulţime la o oră de vârf. Oare câte lucruri nu băgăm de seamă când facem lucrurile mecanic?

„Nebunia înseamnă să faci acelaşi lucru în mod repetat şi să te aştepţi la rezultate diferite." (Acest citat este adesea atribuit lui Einstein, deşi nu există nici o dovadă că el ar fi spus asta.) Câţi dintre noi facem acelaşi lucru an de an, sperând că vieţile noastre se vor schimba?

Gândurile se repetă în mintea noastră, întărind convingerile pe care le avem despre noi înşine. Mintea noastră nu este conştientă ca să facă modificări asupra lor. Naraţiunea care se desfăşoară în mintea ta are convingeri neschimbate despre relaţii, bani, impresia pe care o ai despre tine însuţi, felul în care trebuie să te comporţi. Tuturor ni s-a spus la un moment dat: „Ce bine arăţi azi", iar subconştientul a răspuns: „Nu arăt bine. Spune asta doar din politeţe." Când cineva îţi spune: „Chiar meritai asta", poate că îţi spui: „O, nu, nu sunt sigur că mai pot face asta din nou". Aceste reacţii uzuale ne umplu viaţa. Schimbarea începe de la cuvintele din mintea ta. Vom lucra la felul în care auzim, triem, alegem şi ne schimbăm gândurile.

INVESTEŞTE ÎN MINTEA CONŞTIENTĂ

Aşa cum nu eşti mintea ta, nu eşti nici gândurile tale. Doar fiindcă îţi spui: „Nu merit să fiu iubit" sau „Viaţa mea e nasoală" asta nu înseamnă că este adevărat, dar aceste gânduri contraproductive sunt dificil de resetat. Cu toţii am suferit, ne-am confruntat cu provocări şi am suferit, indiferent în ce feluri. Doar fiindcă am trecut printr-o situaţie, şi acum face parte din trecut, nu înseamnă că nu mai avem de a face deloc cu ea. Dimpotrivă, ea va persista într-un fel sau altul – luând adesea forma gândurilor contraproductive – până ne învaţă ce anume trebuie să schimbăm. Dacă nu ţi-ai rezolvat relaţia cu părinţii, îţi vei alege parteneri care oglindesc problemele nerezolvate. Dacă nu-ţi schimbi în mod intenţionat felul în care gândeşti, vei repeta şi vei recrea durerea pe care ai suferit-o deja.

S-ar putea să sune amuzant, însă cea mai bună cale de a reduce la tăcere vocile din capul tău e să începi să vorbeşti cu ele. La propriu.

Vorbeşte cu tine însuţi în fiecare zi. Dacă vrei, foloseşte-ţi numele şi fă-o cu voce tare oricând simţi nevoia să faci asta (totuşi nu la o întâlnire romantică sau la un interviu pentru un loc de muncă). Sunetul este puternic, iar faptul că îţi vei auzi numele îţi va atrage atenţia.

Dacă mintea îţi spune: „Nu poţi să faci asta", răspunde-i: „Poţi să faci asta. Ai tot ce-ţi trebuie. Ai timp."

Dacă vorbeşti cu tine în timp ce lucrezi la un proiect sau la o sarcină, asta îţi va creşte capacitatea şi puterea de concentrare. Cei care aleg această practică sunt mai eficienţi. Într-o serie de studii, cercetătorii le-au arătat participanţilor grupuri de imagini, apoi i-au rugat să localizeze anumite elemente[16] din rândul acelor imagini. Jumătate dintre voluntari au fost rugaţi să repete cu voce tare numele elementelor în timp ce le căutau, iar celorlalţi li s-a spus să le caute în linişte. Cei care au repetat cu voce tare numele obiectelor le-au găsit mult mai repede decât cei care le-au căutat fără să scoată o vorbă. Cercetătorii au tras concluzia că atunci când vorbeşti cu tine însuţi nu te ajută doar la memorie, ci te ajută şi să te concentrezi. Psihologul Linda Sapadin mai spune că atunci când vorbeşti cu tine însuţi „te ajută să-ţi limpezeşti gândurile[17], să te ocupi de ceea ce e important şi să fii mai ferm în luarea deciziei la care te gândeşti".

Să luăm în considerare câteva modalităţi prin care poţi găsi o nouă perspectivă ca să-ţi schimbi într-un mod productiv felul în care gândeşti.

SCHIMBĂ-ŢI PERSPECTIVA

Dacă eşti la fel ca majoritatea oamenilor, creierul tău se pricepe de minune să-i spună minţii unde greşeşte, dar rareori se oboseşte să-i spună când se descurcă bine. Ce fel de educaţie este aceasta?

Nimic nu se va îmbunătăţi.

Nimeni nu mă înţelege.

Nu sunt suficient de bun.

Nu sunt destul de atrăgător.

Nu sunt destul de deştept.

Vedem în noi doar aspectele negative şi ne spunem că nu se vor schimba niciodată. Aceasta este cea mai dezarmantă metodă pe care am putea-o alege. Există trei căi către fericire şi toate pornesc de la erudiţie: să înveţi, să progresezi şi să reuşeşti. De fiecare dată când creştem, suntem fericiţi şi nu ne preocupă dorinţele materiale. Dacă nu eşti mulţumit, dacă te critici pe tine însuţi sau dacă te simţi deznădăjduit, nu te plafona în aceste stări. Identifică modalităţile prin care evoluezi şi vei începe să observi, să simţi şi să apreciezi valoarea lucrurilor pe care le faci.

Schimbă-ţi perspectiva autocriticii privind cunoştinţele tale. Când te auzi spunând: „M-am plictisit, mă mişc greu, nu pot să fac asta“, răspunde-ţi „Lucrezi la asta. Devii mai bun.“ Asta îţi va aminti că progresezi. Dezvoltă o relaţie cu vocea pesimistă a copilului. Vocea ta de adult va deveni mai puternică pe măsură ce citeşti, cercetezi, pui în aplicare şi experimentezi. Concentrează-te mai mult pe recunoaşterea meritelor şi a reuşitelor minţii tale. În loc să-ţi amplifici eşecurile, recunoaşte-ţi progresele. Dacă din cele şapte zile ale săptămânii ai reuşit de două ori să te trezeşti devreme, încurajează-te aşa cum ai proceda cu un copil care de abia a început să facă o schimbare. Dacă ai făcut jumătate din ce ţi-ai propus, priveşte partea plină a paharului.

Pe lângă recunoaşterea progresului, putem folosi aşa-numitele „îndrumări pozitive“ ca să reprogramăm gânduri nedorite. Mintea de maimuţă spune mereu: „Nu pot să fac asta“. Poţi reformula acest gând astfel: „Pot să fac asta dacă...“

„Nu pot să fac asta“ devine „Pot să fac asta dacă...“.

„Nu mă descurc la asta“ devine „Investesc timpul necesar pentru a deveni mai bun“.

„Nu merit să fiu iubit“ devine „Cunosc oameni noi ca să-mi fac mai multe relaţii“.

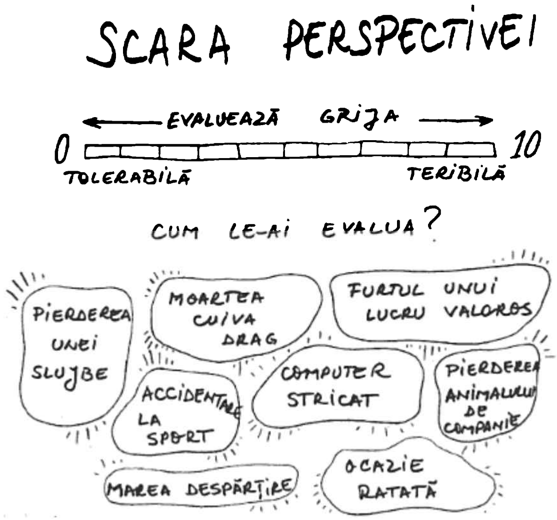
„Sunt urât“ devine „Iau măsuri ca să fiu cât mai sănătos“.

„Nu pot să mă descurc cu toate“ devine „Îmi stabilesc priorităţile şi rezolv lucrurile unul câte unul“.

Dacă te concentrezi pe găsirea soluţiilor, îţi vei aminti să fii plin de iniţiativă şi să-ţi asumi responsabilitatea, în loc să te complaci doar în dorinţa de a acţiona.

Putem să trecem la fapte, în loc să ne folosim doar de vorbe pentru a ne schimba perspectiva. O modalitate simplă prin care să treci peste asta este să înveţi un lucru nou în fiecare zi. Nu trebuie să fie ceva extraordinar. Nu trebuie să înveţi fizică cuantică sau programare. Ai putea să citeşti un articol despre cineva, despre un oraş, despre o cultură şi vei simţi cum îţi creşte brusc respectul de sine. Vei avea cu ce să contribui la următoarea discuţie. Chiar dacă înveţi doar un cuvânt nou... iată unul: *iktsuarpok*, un cuvânt inuit ce descrie sentimentul de nerăbdare care te cuprinde atunci când aştepţi un oaspete şi te uiţi încontinuu pe fereastră să vezi dacă a ajuns. Până şi împărtăşirea unui cuvânt nou într-o conversaţie poate să facă o cină mai plăcută.

Multe dintre frustrările pe care le îndurăm pot fi percepute drept binecuvântări, fiindcă ne determină să progresăm şi să ne dezvoltăm. Încearcă să încadrezi gândurile şi circumstanţele negativiste pe o scară a perspectivei. La fel cum doctorii evaluează durerea, eu le cer oamenilor să pună o grijă anume pe o scară de la 0 la 10. Zero înseamnă nici o grijă. Zece este cel mai rău lucru care ţi se poate întâmpla, ceva la fel de îngrozitor precum: „Mi-e teamă că toată familia mea va muri“. De fapt, asta se încadrează probabil la 11.



Tot soiul de probleme pot să-ţi pară foarte grave, în special noaptea. Dacă nu eşti promovat, ţi se pare că e un eveniment dezastruos. Dacă pierzi un ceas de mână la care ţii – la fel. Dar dacă ai trăit vreodată durerea pierderii cuiva drag (şi cu toţii am păţit sau vom păţi asta), scara se schimbă; întreaga perspectivă ţi se schimbă. Dintr-odată, faptul că ţi-ai pierdut slujba nu ţi se pare ceva minunat, dar e tolerabil. Ai pierdut ceasul, dar era doar un obiect. Foloseşte conştiinţa durerii adevărate ca să poţi vedea problemele mai mici la adevărata lor mărime. Iar când trebuie să te confrunţi cu un eveniment cu adevărat cutremurător, acceptă asta şi acordă-ţi timp ca să te vindeci. Nu are de-a face cu reducerea impactului pe care-l au toate experienţele negative; are de-a face cu dobândirea unei perspective mai clare asupra lor. Iar uneori, 10 pe scara perspectivei înseamnă 10.

ÎNCETINEŞTE RITMUL

Uneori, dobândirea unei noi perspective funcţionează cel mai bine pe hârtie. Imaginează-ţi o maimuţă care sare cât poate ea de repede de pe o creangă pe alta. E nevoie de efort ca să-i atragi atenţia şi s-o forţezi să se concentreze. Când mintea ta e cuprinsă de anxietate şi o ia la goană,

când gândurile tale sunt repetitive şi nu dau roade, când simţi că ai nevoie să apeşi butonul de pauză, opreşte-te 15 minute pentru a nota fiecare gând care-ţi trece prin minte.

În cadrul unui studiu, mai mulţi studenţi au petrecut câte 15 minute pe zi, timp de patru zile, notându-şi „cele mai profunde gânduri şi sentimente"[18] despre cele mai traumatizante evenimente pe care le trăiseră. La finalul studiului, nu numai că au considerat experimentul valoros, dar 98% dintre ei au spus că le-ar fi plăcut să-l repete. Dincolo de faptul că scrisul le-a făcut plăcere, acesta le-a îmbunătăţit şi starea de sănătate. Cei care scriseseră despre trăiri traumatizante au înregistrat mai puţine vizite la cabinetul medical al universităţii. Cercetătorii au concluzionat că unul dintre beneficiile scrisului a fost că studenţii au abordat experienţa lor cea mai rea ca pe o naraţiune coerentă. Deoarece s-au distanţat de momentul respectiv, au putut să judece situaţiile în mod obiectiv şi, să sperăm, să evoce un final fericit.

Scriitoarei Krysta MacGray îi era teamă de zborul cu avionul.[19] A încercat să depăşească această frică. A încercat să privească totul din punct de vedere logic. A încercat chiar să bea câteva pahare înainte de zbor. Dar de fiecare dată când ştia că trebuie să urce în avion, îşi petrecea săptămânile de dinainte închipuindu-şi cum s-ar fi descurcat copiii ei dacă ea ar fi fost victima unui accident aviatic. MacGray a început să scrie pe blogul ei despre această temere în încercarea de a o privi dintr-un alt punct de vedere, iar astfel şi-a dat seama că era pe cale să repete greşelile bunicii ei, care refuzase să zboare şi care pierduse multe ocazii din cauza asta. Aşa că MacGray a început să noteze toate lucrurile pe care voia să le facă în viaţă şi pentru care ar fi fost dispusă să zboare. Deşi nu a trecut de tot peste frica de a zbura, a reuşit să meargă cu soţul ei într-o vacanţă în Italia. Scrisul nu ne rezolvă toate problemele, dar ne poate ajuta să adoptăm o perspectivă critică cu ajutorul căreia să găsim soluţii.

Dacă nu-ţi place să scrii, poţi să te înregistrezi cu telefonul şi apoi să asculţi sau să citeşti transcrierea (multe telefoane pot transcrie un fişier audio într-unul text). Dacă te vei înregistra, vei privi lucrurile dintr-un punct de vedere obiectiv şi vei putea să abordezi ca atare problema.

O altă variantă este să repeţi, pur şi simplu, o vorbă străveche a samurailor pe care o folosesc călugării: „Să-mi fac din minte prieten“. Când repeţi o propoziţie, reduci la tăcere partea creierului asociată cu rătăcirea minţii şi gândurile pe care le ai despre tine. Maimuţa va trebui să se oprească şi să asculte.

FII ÎNŢELEGĂTOR CU TINE ÎNSUŢI

Când mintea anxioasă de maimuţă se opreşte şi ascultă, poţi să reglezi monologul interior adăugând compasiune faţă de tine însuţi. În loc să ne complăcem în gândurile care ne provoacă anxietate, putem să le răspundem cu compasiune. „Ştiu că eşti îngrijorat şi supărat şi simţi că nu poţi face faţă acestei situaţii, dar eşti puternic. Şi eşti în stare.“ Adu-ţi aminte, totul ţine de observarea sentimentelor, fără să le judeci.

Am făcut, alături de prietenii mei de la Shareability, un experiment cu un grup restrâns de adolescente şi cu surorile lor. Le-am rugat să noteze pe o bucată de hârtie gândurile negative care le treceau prin minte şi care le ştirbeau părerea despre sine. Au scris lucruri precum „Ţi-e frică“, „Nu eşti bună de nimic“, „Nu contezi“. Apoi le-am rugat să le citească surorilor ce scriseseră, de parcă ar fi spus acele lucruri despre ele.

Toate au refuzat. „Nu e frumos.“ Una dintre fete a spus că i se pare ceva normal să le audă la ea în minte, dar lucrurile au stat complet diferit când au rostit cuvintele cu voce tare.

Ne spunem lucruri pe care nu le-am adresa niciodată oamenilor pe care-i iubim. Ştim cu toţii Regula de Aur: ce ţie nu-ţi place, altuia nu-i face. La asta aş adăuga: **Iubeşte-te şi respectă-te aşa cum vrei să-i iubeşti şi să-i respecţi pe ceilalţi.**

EXERCIŢIU: INSTRUCŢIUNI NOI PENTRU VIZITIU

1. Alcătuieşte o listă cu toate lucrurile negative pe care ţi le spui. Scrie în dreptul fiecăruia felul în care ai prezenta acea idee cuiva la care ţii. De exemplu, acestea sunt gândurile negative pe care adolescentele

le-au notat despre ele însele, precum şi modul în care le-ar fi spus surorilor:

„Ţi-e frică."	„E în regulă să-ţi fie frică. Cu ce pot să te-ajut să treci peste asta?"
„Nu eşti bună de nimic."	„Simţi că nu eşti bună de nimic – haide să vorbim despre ce-ţi place la tine."
„Nu contezi."	„Aceste lucruri te fac să te simţi neînsemnată. Înainte să vorbim despre felul în care putem schimba asta, haide să vedem care sunt lucrurile care te fac să te simţi importantă."

2. Imaginează-ţi că propriul copil, cel mai bun prieten, un văr sau cineva la care ţii divorţează. Care e prima ta reacţie? Ce i-ai spune acelui om? Ce sfat i-ai da? Poate i-ai spune: „Îmi pare rău, ştiu că treci prin momente dificile". Sau: „Felicitări. Ştiu că ţi-e greu, dar oamenii rareori regretă că au divorţat." Nu i-am spune niciodată cuiva pe care-l iubim: „Eşti un idiot. Sigur eşti un ratat dacă te-ai căsătorit cu ratata aia." Oferim iubire şi sprijin, poate idei şi soluţii. Aşa ar trebui să vorbim şi cu noi înşine.

Poveştile pe care ni le scriem zi de zi ne definesc. E o poveste despre bucurie, perseverenţă, dragoste şi bunătate sau una despre vină şi învinuire, amărăciune şi eşec? Găseşte un vocabular nou care să se potrivească emoţiilor şi sentimentelor după care dorim să ne ghidăm. Vorbeşte cu tine însuţi cu iubire.

RĂMÂI PREZENT

Poate fi greu să ştii ce să-i spui minţii tale de maimuţă atunci când stăruie asupra trecutului sau anticipează aiurea viitorul. Părintele Richard Rohr scrie: „Toate învăţăturile spirituale – iar asta nu e doar

o simplificare – te povăţuiesc cum să rămâi prezent în clipa de faţă...[20] Dar problema e că noi suntem aproape întotdeauna în altă parte: retrăim trecutul sau ne facem griji cu privire la viitor."

Cu toţii avem amintiri frumoase pe care ne place să le retrăim sau amintiri dureroase pe care nu le putem uita. Însă atât nostalgia, cât şi remuşcările pot fi capcane care nu ne permit să trăim lucruri noi şi care ne ţin captivi într-un trecut cu care nu ne-am împăcat şi/sau în zilele bune de odinioară. Aşa cum nu putem schimba trecutul, nu putem cunoaşte nici viitorul. Este util să-ţi faci anumite planuri şi să te pregăteşti temeinic pentru diverse scenarii care pot urma, dar când aceste gânduri produc în repetate rânduri nelinişti, griji sau aşteptări absurde, ele nu mai sunt folositoare.

Ne confruntăm cu o mulţime de provocări când dorim să rămânem prezenţi, indiferent dacă simţim că lumea se prăbuşeşte în jurul nostru sau avem o zi proastă la serviciu. În mod realist, nu vei ajunge niciodată să fii 100% prezent – nu acesta e scopul. La urma urmei, e în regulă să ne gândim la vremurile bune pe care le-am trăit, la lecţiile valoroase pe care le-am învăţat în trecut şi să ne facem planuri de viitor. Însă nu ne dorim să pierdem timpul cu regrete sau griji. După cum ne sfătuieşte învăţătorul spiritual Ram Dass, dacă exersăm prezenţa, ne va ajuta să *„fim aici şi acum"*.[21]

Când mintea ta se gândeşte încontinuu la trecut sau la viitor, caută indicii din prezent. Caută să te ferească sau să te distragă? În loc să te întrebi ce a contat în trecut sau ce-ar putea să-ţi rezerve viitorul, îndrumă-ţi cu blândeţe mintea înapoi către clipa de faţă. Pune-ţi întrebări despre momentul de acum.

Ce-i lipseşte acestui moment?

Ce e neplăcut la ziua de azi?

Ce mi-ar plăcea să schimb?

În mod ideal, când vorbim cu noi înşine despre prezent, privim către elementele negative şi pozitive din trecut şi le înţelegem ca fiind drumul imperfect care ne-a adus unde suntem – o viaţă pe care o acceptăm şi în care mai putem progresa. Şi, tot în mod ideal, ne gândim la viitor în contextul prezentului – îl vedem ca pe o ocazie de a îndeplini promisiunea zilei de azi.

NIMIC NU TE STĂPÂNEŞTE

Când vorbim cu noi înşine aşa cum i-am vorbi unei persoane dragi, creăm o distanţă între noi şi mintea noastră pentru a vedea lucrurile mai limpede, ca atunci când observăm o discuţie aprinsă între mintea de copil şi mintea de adult. Am mai discutat despre această abordare; în loc să aibă o reacţie emoţională, călugării se distanţează de o situaţie pentru a deveni observatori obiectivi şi a dobândi o altă perspectivă asupra ei. În Capitolul 3 am vorbit despre cum să ne îndepărtăm de teamă şi i-am dat şi un nume acestui procedeu – detaşare.

Cocorii stau nemişcaţi în apă, ignorând peştii mici care trec pe lângă ei. Stând neclintiţi, au posibilitatea să prindă peştii mai mari.

Detaşarea este o formă de autocontrol ce aduce beneficii nelimitate tuturor formelor de conştientizare de sine despre care vorbesc în cartea aceasta, iar originea ei se află întotdeauna în minte. În *Gita*, detaşarea[22] înseamnă să faci ce trebuie de dragul de a face asta, fiindcă aşa trebuie, fără să-ţi faci griji pentru succes sau eşec. Pare destul de simplu, dar gândeşte-te ce înseamnă să faci ce trebuie de dragul de a face asta. Înseamnă să te îndepărtezi de interesele egoiste, de dorinţa de a avea dreptate, de dorinţa de a fi perceput într-un anume fel, de dorinţele tale în acest moment. Înseamnă să scapi de stăpânirea simţurilor, de dorinţele pământeşti, de lumea materială. Ai perspectiva unui observator obiectiv.

Doar dacă ne detaşăm, putem dobândi cu adevărat controlul asupra minţii.

Am adaptat nişte povestiri Zen introducând personaje noi ca să fie mai uşor de înţeles. Una dintre ele este despre o călugăriţă care ajunge la intrarea într-un palat. Este cunoscută drept o femeie credincioasă, aşa că e adusă în faţa regelui, care o întreabă ce doreşte.

– Aş dori să dorm la noapte în acest hotel, răspunde călugăriţa.

Regele este uluit de această dovadă neaşteptată de lipsă de respect.

– Acesta nu e un hotel, e palatul meu! zice el plin de aroganţă.

– Cine a deţinut acest palat înaintea ta? îl întreabă călugăriţa.

Regele îşi încrucişează braţele.

– Tatăl meu. Eu sunt moştenitorul tronului, răspunde el.

– El se află aici în această clipă?

– Nu. A murit. Ce vrea să însemne asta?

– Şi cine a deţinut palatul înaintea tatălui tău?

– Tatăl *lui*, strigă regele.

Călugărița încuviințează.

– Ah, zice ea, deci oamenii care vin în acest loc rămân aici o vreme, iar după aceea își continuă călătoria. Mie-mi sună a hotel.

Povestea asta face lumină asupra iluziei permanenței pe care o avem cu toții. O demonstrație mai recentă a acestei teorii este emisiunea *Tidying Up with Marie Kondo*, unde Kondo îi ajută pe oameni „să-și facă ordine“ în viețile lor, iar la finalul fiecărui episod vezi mereu oameni care plâng de ușurare și bucurie că au reușit să elimine foarte multe lucruri de care nu aveau nevoie. Asta se întâmplă fiindcă au renunțat la un număr însemnat de obiecte de care erau *atașați*. Atașamentul aduce durere. Dacă ai impresia că ceva e al tău sau că deții ceva, vei suferi când ți se va lua acel lucru.

Un lucru pe care l-a spus Alī, vărul și ginerele profetului Muhammad, explică cel mai bine ideea detașării: „Detașarea nu înseamnă să nu deții nimic[23], ci că nimic n-ar trebui să te stăpânească pe tine“. Ador felul în care rezumă asta ideea detașării, explicând-o într-un fel mai neobișnuit. De obicei, oamenii înțeleg acest concept drept detașare totală și nepăsare. Marie Kondo nu le spune oamenilor să nu le mai pese – îi îndeamnă să caute bucurie. De fapt, cea mai mare detașare e să fii aproape de tot și să nu lași asta să te obsedeze și să pună stăpânire asupra ta. Asta înseamnă puterea adevărată.

La fel ca majoritatea eforturilor depuse de călugări, detașarea nu este o destinație la care ajungi, ci un proces continuu, pe care trebuie să-l faci cu bună știință. Până și la ashram e destul de greu să te detașezi, în condițiile în care călugării nu au mai nimic în afară de propriile idei și identități. În lumea modernă, putem să ne străduim să ne detașăm – îndeosebi atunci când ne confruntăm cu o provocare precum o ceartă sau o decizie – sperând să reușim asta pentru scurt timp.

NU ÎNCERCA ASTA ACASĂ

Călugării iau măsuri extreme pentru a reuși să se detașeze. Nu mă aștept să faci asta, însă, după ce analizăm cum funcționează, vom vorbi despre modalități mai practice și chiar distractive prin care să practici detașarea și beneficiile pe care le aduce.

Diversele experienţe de disconfort – precum postul, tăcerea, meditaţia în căldură sau frig şi altele despre care am discutat – te detaşează de propriul corp, deoarece te fac să conştientizezi cât din acel disconfort este mental. Un alt mod prin care noi, călugării, ne-am testat detaşarea a fost să călătorim fără nimic. Fără mâncare, fără adăpost, fără bani. A trebuit să ne descurcăm singuri şi să recunoaştem că avem nevoie de foarte puţin pentru a supravieţui. De asemenea, ne-a făcut mai recunoscători pentru toate lucrurile pe care le aveam. Toate aceste exerciţii ne-au ajutat să ne testăm limitele, mentale şi fizice, să ne întărim voinţa, adaptabilitatea, curajul şi să ne dezvoltăm capacitatea de a ne controla minţile.

Prima oară când am ţinut post negru o zi întreagă, mi-a fost cumplit de foame în primele câteva ore. Nu trebuia să dormim cât timp ţineam postul – ideea era să trăim experienţa, nu să o evităm prin somn. A trebuit să-mi folosesc mintea ca să mă liniştesc. Am fost nevoit să-mi găsesc preocupări mai importante, ca să nu mă mai gândesc la foame.

La sfârşitul zilei, mi-am dat seama că, deoarece corpul meu nu era nevoit să se gândească la ce urma să mănânce, să se pregătească pentru masă, să consume sau să digere, aveam o energie diferită faţă de cea obişnuită.

Când postim, ne detaşăm de trup şi de tot timpul pe care îl petrecem ca să-i facem pe plac. Când nu mai mâncăm, putem să renunţăm la foame şi saţietate, durere şi plăcere, eşec şi reuşită. Ne redirecţionăm energia şi atenţia ca să ne concentrăm asupra minţii. Următoarele dăţi când am postit mi-am făcut obiceiul să folosesc acea energie ca să studiez, să cercetez, să iau notiţe sau ca să pregătesc prelegeri. M-am folosit în mod creativ de timpul pe care mi-l oferea postitul, fără să mă gândesc la nimic altceva.

La finalul postului, din punct de vedere fizic mă simţeam obosit, dar mental eram mai puternic. Funcţionând fără lucrul pe care se baza corpul meu, depăşisem o limită care exista în mintea mea. Am dobândit flexibilitate, adaptabilitate şi inventivitate. Am transpus experienţa postitului şi în restul vieţii mele.

Postul este o provocare fizică motivată de intelect. Legământul tăcerii a scos la iveală cu totul alte probleme – cine eram când mă detaşam de alţi oameni?

Sunt în a noua zi din cele 30 de zile de tăcere şi simt că-mi pierd minţile. Înainte de asta sunt convins că nu am tăcut din gură nici măcar o zi, darămite

o lună întreagă. Acum, alături de grupul de călugări care s-au alăturat ashramului odată cu mine, am stat mai bine de o săptămână fără să vorbesc, să privesc, să aud sau să comunic în vreun fel. Sunt vorbăreț de felul meu. Ador să-mi împărtășesc experiențele și să-i ascult pe alții când fac la fel. Păstrând tăcerea, simt că mintea o ia razna. Îmi trec prin minte mai multe gânduri într-o succesiune rapidă:

- *versurile unor piese rap pe care nu le-am mai auzit de ceva vreme*
- *tot ce am de citit și de învățat pentru școala de călugări*
- *cum rezistă ceilalți*
- *o conversație oarecare pe care am avut-o la un moment dat cu o fostă iubită*
- *ce aș fi făcut în clipa asta dacă m-aș fi angajat în loc să mă călugăresc și să număr zilele până când pot să vorbesc din nou.*

M-am gândit la toate astea în doar 10 minute.

În această lună de tăcere nu am cum să mă manifest în exterior. Nu am de ales și trebuie să privesc înăuntrul meu. Trebuie să-mi confrunt mintea de maimuță și să încep discuții. Îmi pun întrebări: De ce simt nevoia să vorbesc? De ce nu pot să fiu singur cu gândurile mele? Ce pot să găsesc în liniște, ceva ce n-aș găsi altundeva? Când mintea începe să rătăcească, mă întorc la întrebări.

În primă instanță descopăr că liniștea mă ajută să descopăr amănunte noi în rutine cunoscute. Am mai multe revelații, care nu iau forma cuvintelor, ci a trăirilor: descopăr că sunt în armonie cu fiecare parte a corpului. Simt cum aerul îmi mângâie pielea, simt cum îmi circulă respirația prin corp. Îmi golesc mintea de gânduri.

De-a lungul timpului, apar alte întrebări: Vreau să iau parte la o discuție. De ce? Vreau să leg relații cu oameni. De ce? Am nevoie de prieteni ca să mă simt întreg. De ce simt prietenia ca pe o nevoie imediată, în loc s-o simt ca pe un confort pe termen lung? Egoul meu se folosește de prietenii ca să se simtă stăpân pe deciziile pe care le iau. Și atunci văd că mai am de lucrat la egoul meu.

Îmi repet adesea în singurătate: „Fă din mintea ta un prieten" și îmi închipui că eu și mintea mea ne aflăm la un eveniment de socializare. E gălăgie, e haos, se întâmplă o mulțime de lucruri, dar singura cale prin care poți forma o prietenie e să începi o discuție. Și asta fac.

Postitul şi celelalte forme de austeritate pe care le practică călugării ne amintesc că putem să îndurăm greutăţi mai mari decât ne-am fi putut închipui, că putem să depăşim pretenţiile simţurilor prin stăpânire de sine şi voinţă. Indiferent de credinţa lor, cei mai mulţi călugări sunt celibatari, ţin un regim destul de strict şi trăiesc izolaţi de societate. Apoi există cazurile extreme. Călugărul jainist Shri Hansratna Vijayji Maharaj Saheb a postit 423 de zile[24] (cu câteva pauze). *Sokushinbutsu* este numele unui stil japonez de automumificare[25] în care călugării aveau un meniu format din ace de pin, scoarţă de copaci şi răşină, pe urmă renunţau la mâncare şi apă şi incantau mantre până când, în cele din urmă, corpurile lor se pietrificau.

Nu e nevoie să depui jurăminte sau să mănânci ace de pin ca să-ţi explorezi limitele. De cele mai multe ori, ceea ce ne împiedică să reuşim imposibilul este credinţa că acel lucru e imposibil. Din 1850 (când au apărut primele piste circulare de alergat) până în 1954, recordul pentru parcurgerea distanţei de 1,6 kilometri n-a coborât niciodată sub patru minute. Nimeni nu reuşise să parcurgă distanţa în mai puţin de patru minute şi se credea că nimeni n-ar fi putut s-o facă. Dar în 1954, sportivul olimpic britanic Roger Bannister şi-a propus să facă asta. A parcurs distanţa în 3 minute 59 de secunde şi 4 fracţiuni de secundă[26], doborând pentru prima oară bariera de patru minute. De atunci, alergătorii au depăşit recordurile într-un ritm din ce în ce mai rapid. Odată ce şi-au dat seama că nu există limite, au depus din ce în ce mai mult efort.

Există şi oameni obişnuiţi care se folosesc de austeritate ca să devină mai buni. De fiecare dată, aceştia spun că atunci când se supun unor situaţii extreme, descoperă că asta îi ajută să fie mai atenţi şi mai optimişti în viaţa de zi cu zi. Haide să vedem cum ai putea să te foloseşti de privaţiuni ca să te detaşezi.

CUM SĂ TE DETAŞEZI

Toate modalităţile de instruire a minţii pe care le-am discutat deja presupun detaşare: devii un observator obiectiv al vocilor din capul tău care se luptă pentru atenţie, ai discuţii noi cu mintea conştientă ca să-ţi reprogramezi gândurile, găseşti înţelegere faţă de tine însuţi, rămâi prezent în clipa de faţă. În loc să facem în mod reactiv ce ne dorim, evaluăm în mod proactiv situaţia şi facem ce trebuie.

Gândeşte-te la privaţiuni ca la o tabără de antrenament pentru detaşare. Deconectează-te de la ideile care te limitează, deschide-ţi mintea către posibilităţi noi şi, la fel ca un soldat care se pregăteşte de luptă, vei descoperi că intelectul tău devine mai puternic. Vei descoperi că eşti capabil de mult mai mult decât ţi-ai fi putut închipui vreodată.

Sunt nenumărate austerităţi sau provocări pe care le poţi încerca: să renunţi la televizor sau la telefon, la dulciuri sau la alcool, să accepţi o provocare fizică, să nu bârfeşti, să nu te plângi şi să nu te compari cu alţii. Privaţiunea cea mai însemnată pentru mine a fost meditaţia în căldură sau în frig. Singurul mod prin care puteam să scap de frig era să mă retrag în mine însumi. A trebuit să învăţ să-mi redirecţionez atenţia de la disconfortul fizic vorbind cu mine. Încă mai folosesc tehnica asta la sala de sport. Dacă fac exerciţii pentru abdomen, mă concentrez pe o parte a corpului care nu mă doare. Nu recomand asta pentru durerea de ordin psihologic – nu sunt un stoic! Dar abilitatea de a te detaşa de durerea fizică îţi permite să o tolerezi într-un mod constructiv. Când ştii că durerea are un sens – devii din ce în ce mai puternic la sală, serveşti mâncare copiilor pe o zi caniculară – poţi să-ţi forţezi limitele mentale şi fizice. Te poţi concentra pe lucrurile importante, în loc să fii distras de disconfortul pe care-l simţi.

Începem de la conştientizare. Observă ataşamentul. Când îl simţi? Când eşti cel mai vulnerabil în faţa lui? Să zicem că vrei să te detaşezi de folosirea telefonului sau a reţelelor de socializare. Faci asta din plictiseală, de lene, de teama să nu ratezi ceva, din singurătate? Dacă vrei să nu mai bei alcool, observă de câte ori bei şi în ce momente ale zilei. Faci asta ca să te destinzi, ca să relaţionezi cu alţii, ca să te recompensezi sau ca să te îmbeţi?

Odată ce ai depistat ataşamentul, pasul următor este să te opreşti şi să-l regândeşti. Ce vrei să adaugi şi la ce vrei să renunţi? Cât timp vrei să dedici folosirii telefonului şi în ce fel? Sunt anumite aplicaţii pe care vrei să le ştergi cu totul sau vrei să limitezi timpul? În ceea ce priveşte alcoolul, trebuie să te gândeşti dacă vrei să renunţi de tot, dacă vrei să încerci să nu mai bei deloc o lună întreagă, ca să vezi ce vei învăţa despre tine, sau dacă vrei să te limitezi.

Al treilea pas este să-ţi schimbi comportamentul actual. Sunt, în mare, două abordări pe care le recomand – alege-o pe cea care ţi se potriveşte cel mai bine. Abordarea călugărilor înseamnă să te

dedici întru totul. Dacă preferi concentrarea şi extremele, s-ar putea să renunţi cu totul la reţelele de socializare o săptămână sau o lună. Sau, după cum am spus mai devreme, poate doreşti să renunţi de tot la alcool o lună întreagă. Dacă îţi prieşte mai mult o abordare lentă, treptată, fă o schimbare mică şi construieşte pornind de la ea. În cazul telefonului şi al reţelelor de socializare, ai putea să limitezi timpul pe care îl petreci online sau ai putea să limitezi folosirea unor aplicaţii, fără să le ştergi, însă.

Decide cum vrei să-ţi petreci timpul pe care-l ai acum la dispoziţie. Dacă vrei să reduci timpul petrecut pe YouTube, caută o altă modalitate de a te relaxa. Meditaţia este prima mea opţiune. Dacă reduci timpul pe care-l acorzi reţelelor de socializare, nu vrei să interacţionezi cu prietenii tăi în viaţa reală, în locul celei virtuale? De exemplu, ca un proiect, ai putea alege pozele de pe Instagram care ar merita puse într-un album sau înrămate şi expuse pe pereţii casei. Foloseşte-ţi timpul dobândit ca să te ocupi de aceeaşi nevoie sau de proiectele şi de lucrurile pe care le amâni mereu.

La început, mintea s-ar putea să se opună când facem o schimbare. Găseşte moduri prin care ai putea să uşurezi tranziţia. Dacă vreau să consum mai puţin zahăr, s-ar putea ca articolele ce fac legătura între el şi cancer să-mi motiveze intelectul şi să mă determine să insist. În acelaşi timp, soţia mea pregăteşte un sertar pe care eu îl numesc „locul cu cele mai groaznice gustări din lume". Nu se află nimic „rău" în el, nu există nimic nesănătos. Simţurile mele nu au acces la gustări. De asemenea, caut obiceiuri naturale cu ajutorul cărora să-mi stăpânesc dorinţa. Observ că mănânc mai puţin zahăr după ce merg la sală. În cazul meu, mersul la sală trezeşte vizitiul. Conştientizând că recurg la zahăr ca să am energie şi ca să fiu într-o dispoziţie mai bună, caut alte activităţi mai sănătoase cu un efect asemănător.

Odată ce chinurile iniţiale ale dorinţei sunt reduse, vei începe să simţi beneficiile detaşării. Vei descoperi că vezi lucrurile mai clar şi dintr-o altă perspectivă. Vei simţi că-ţi stăpâneşti mai bine mintea de maimuţă şi nu vei mai încerca să controlezi lucrurile care nu ţin de tine. Mintea se va linişti şi nu vei mai lua decizii din teamă, din mândrie, invidie sau lăcomie. Te vei simţi încrezător şi te vei elibera de iluzii. Chiar dacă viaţa nu va fi perfectă, o accepţi aşa cum e şi vezi o nouă cale în faţă.

ANTRENEAZĂ-ŢI MINTEA

Detaşarea nu înseamnă să ne ignorăm total corpul şi mintea. Corpul este un recipient, iar noi suntem în el, aşa că e important. Trebuie să avem grijă de el, să-l hrănim, să-l ţinem sănătos, dar corpul este doar un purtător. Adevărata valoare este în interiorul lui. Şi, după cum am mai discutat, mintea este un element important în contrabalansarea controlului şi abţinerii impuse de intelect. Lipsit de car, cai şi frâie, opţiunile vizitiului sunt limitate. Se mişcă încet. Sau nu poate să călătorească prea departe de unul singur. Sau nu poate să ia cu el un călător ostenit, ca să-l ajute cu drumul pe care-l are de făcut. Nu vrem să ne eliminăm vocile din cap sau corpul care le cară – vrem doar să le îndrumăm în direcţia potrivită – dar asta înseamnă că treaba vizitiului nu se va încheia niciodată.

Ne trezim dimineaţa cu respiraţie urât mirositoare şi obosiţi. În fiecare dimineaţă acceptăm faptul că trebuie să ne spălăm pe dinţi şi să facem duş. Nu ne judecăm că simţim nevoia să ne spălăm. Când ni se face foame, nu spunem *Dumnezeule, sunt îngrozitor. De ce mi-e* iar *foame?* Dă dovadă de aceeaşi răbdare şi înţelegere când eşti lipsit de motivaţie, când nu te poţi concentra, când eşti neliniştit sau confuz şi vizitiul e slăbit. Priveşte trezirea lui ca pe o sarcină zilnică, precum aceea de a te spăla sau de a te hrăni.

Matthieu Ricard, „cel mai fericit om din lume“, mi-a spus că ar trebui să cultivăm pacea interioară ca pe o abilitate. „Dacă reflectăm asupra tristeţii şi negativităţii“[27], a explicat, „asta va amplifica sentimentul de tristeţe şi de negativitate. Dar dacă îţi cultivi compasiunea, bucuria şi libertatea lăuntrică, atunci îţi dezvolţi un soi de tărie, şi vei putea să faci faţă vieţii cu încredere.“ Când l-am întrebat cum ne cultivăm acele abilităţi, mi-a răspuns: „Ne antrenăm creierul. La urma urmei, mintea este cea care transformă lumea exterioară în fericire sau tristeţe.“

Vestea bună este că, pe măsură ce te antrenezi mai mult să te armonizezi cu mintea ta, cu atât vei depune mai puţin efort. La fel ca un muşchi pe care-l lucrezi în mod regulat, abilitatea devine mai puternică şi mai trainică. Dacă ne străduim zilnic să ne purificăm gândurile, redirecţionându-le cu blândeţe pe cele care nu ne ajută, atunci mintea noastră va fi curată şi liniştită, pregătită pentru progres. Putem să înfruntăm provocări noi înainte ca ele să se amplifice şi să devină greu de controlat.

Bhagavad Gita spune: „Cultivă-ţi discernământul, *buddhi*,[28] şi inteligenţa pentru a vedea cunoaşterea adevărată şi practică înţelepciunea ca să poţi face diferenţa între adevăr şi minciună, realitate şi iluzie, sinele tău fals şi sinele tău adevărat, calităţile divine şi cele demonice, ştiinţă şi ignoranţă şi felul în care ştiinţa adevărată te luminează şi te eliberează, în timp ce ignoranţa te împiedică să ai acces la înţelepciune şi te ţine legat".

Egoul nostru este cel care ne ţine adesea departe de adevărata cunoaştere, dirijând mintea către impulsuri şi senzaţii. În continuare, vom analiza felul în care ne influenţează acesta mintea şi modul în care putem să-l reducem.

Capitolul 8. EGO

Prinde-mă dacă poţi

Cei care renunţă la toate dorinţele egoiste şi scapă de limitările egoului, „eu“, „mie“ şi „al meu“, vor fi liberi pentru totdeauna.[1]

—*Bhagavad Gita*, 2:71

Cuvântul *vinayam* din sanscrită înseamnă „smerenie“ sau „modestie“. Când suntem umili, suntem deschişi ideii de a învăţa fiindcă înţelegem câte lucruri nu cunoaştem. Prin urmare, cea mai mare piedică în calea învăţării este să credem că le ştim pe toate. Această încredere falsă în noi înşine îşi are rădăcina în ego.

Bhagavad Gita face deosebirea între ego şi egoul fals.[2] Egoul adevărat este însăşi natura noastră – conştiinţa care ne face să fim conştienţi faţă de realitate. Egoul fals este o identitate fabricată să ne păstreze senzaţia că suntem cei mai importanţi, cei care le ştim pe toate. Când te bazezi pe egoul fals să te protejeze, e ca şi când ai crede că porţi o armură din oţel, care, de fapt, este din hârtie. Te îndrepţi încrezător către câmpul de luptă, având impresia că te va proteja, dar eşti rănit uşor de un cuţit pentru întins untul. *Sama Veda* spune: „Mândria de a fi bogat distruge bogăţia, mândria de a fi puternic distruge tăria, iar mândria de a le cunoaşte pe toate distruge cunoaşterea“[3].

EGOUL ESTE O MASCĂ

Un ego scăpat de sub control ne face rău. În nerăbdarea noastră de a ne prezenta drept cei mai buni şi mai deştepţi, ne ascundem adevăratele firi. Am mai discutat despre masca pe care o afişăm în faţa lumii. E o combinaţie complexă între ceea ce suntem, ceea ce ne dorim să fim, cum sperăm să fim văzuţi (după cum am vorbit în Capitolul 1) şi ce simţim în fiecare moment. Acasă, în singurătate, suntem o persoană, dar lumii îi prezentăm o altă versiune a noastră. În mod ideal, singura diferenţă dinte cele două este că eul pe care-l afişăm public depune mai mult efort să fie politicos, atent şi generos. Dar, uneori, egourile noastre ne invadează. Nesiguranţele ne determină să ne convingem pe noi înşine şi pe ceilalţi că suntem deosebiţi, aşa că vom concepe o versiune falsă a noastră ca să părem mai erudiţi, mai plini de succes, mai încrezători. Prezentăm acest eu emfatic celorlalţi şi facem tot ce ne stă în putinţă să-l protejăm: este eul pe care ne dorim ca ceilalţi să-l vadă. Evagrius Ponticus, călugăr în secolul al IV-lea (căruia i se mai spune şi Evagrius Sihastrul, fiindcă uneori călugării primesc porecle mişto), a scris că mândria este „principala cauză a degradării sufletului".[4]

Vanitatea şi egoul merg mână în mână. Depunem un efort imens ca să perfecţionăm imaginea eului pe care îl prezentăm lumii. Când ne îmbrăcăm şi ne îngrijim pentru noi înşine, o facem fiindcă dorim să ne simţim confortabil şi să arătăm decent (lucru pe care l-am putea face cu uşurinţă dacă am purta zilnic o „uniformă") şi poate chiar fiindcă ne place culoarea sau stilul unor anumite haine. Dar egoul vrea mai mult – aşteaptă reacţii, reacţii cât mai puternice, laude, pentru felul în care arătăm. Îşi găseşte încrederea în sine şi bucuria impresionându-i pe ceilalţi. Există o memă care îi arată pe Warren Buffett şi Bill Gates stând împreună. Textul de pe poză zice: „162 de miliarde de dolari într-o singură imagine şi nici o curea Gucci". Nu am nimic împotriva curelelor Gucci, dar ideea e că, dacă eşti mulţumit de felul tău de-a fi, n-ai nevoie să dovedeşti nimănui valoarea ta.

Ca să reflectezi la diferenţa dintre tine şi masca ta, gândeşte-te la alegerile pe care le faci când eşti singur, când nu e nimeni care să te judece şi nimeni pe care încerci să-l impresionezi. Doar tu ştii

dacă alegi să meditezi sau să te uiţi la filme pe Netflix, să dormi sau să ieşi la alergat, să porţi pantaloni de trening sau ceva de firmă. Doar tu ştii dacă mănânci salată sau o cutie cu prăjituri. Reflectează la eul tău care se manifestă atunci când nu e nimeni în preajmă, când nu ai pe cine să impresionezi, când nu are nimeni ce să-ţi ofere. Aşa vei întrezări cine eşti tu cu adevărat. „Eşti cine eşti atunci când nu te vede nimeni“, spune un aforism.

EGOUL NE TRANSFORMĂ PE TOŢI ÎN MINCINOŞI

Uneori, egoul se străduieşte atât de mult să-i impresioneze pe ceilalţi, încât face mai mult decât să se umfle în pene. Ne face să minţim şi, în mod contraproductiv, tot acel efort sfârşeşte prin a ne şifona imaginea. Pentru unul dintre interviurile „Lie Witness News“ cu oameni obişnuiţi de pe stradă, Jimmy Kimmel a trimis o echipă de filmare la Coachella ca să-i întrebe pe oamenii de la festival ce părere au despre nişte trupe complet inventate. Reporterul le spune unor tinere:

– Una dintre trupele mele preferate de anul acesta e Dr. Schlomo and the GI Clinic.

Una din ele răspunde:

– Da, sunt extraordinari.

Cealaltă adaugă:

– Da, de abia aştept să-i văd live. Cred că va fi una dintre trupele care vor face cel mai bun spectacol.

– I-ai văzut când au cântat la Lollapalooza?

– Nu, dar mi-ar fi plăcut enorm.

Apoi întreabă un grup de trei persoane:

– De-abia aştept să-i aud pe cei de la Obesity Epidemic, voi?

Unul dintre tipi răspunde entuziasmat:

– Îmi place stilul lor, genul lor muzical e foarte tare. Inovează destul de mult şi sunt fresh.

Egoul tânjeşte să fie recunoscut, apreciat, lăudat; să aibă dreptate, să crească, să-i doboare pe ceilalţi, să ne ridice respectul de sine. Egoul nu-şi doreşte să devină mai bun. Vrea doar să fie perceput ca atare. Când ne trăim viaţa prefăcându-ne că suntem alte persoane, când ne dăm drept altcineva, ajungem să fim percepuţi mai răi decât suntem.

Povestea pe care Frank Abagnale Jr. o spune despre el însuşi în memoriile lui *Prinde-mă!Dacă poţi!*, precum şi în filmul cu acelaşi nume, este un exemplu perfect al felului în care acţionează egoul fals. Abagnale era un escroc talentat, care a ajuns să practice, prin înşelăciune, slujbe pentru care nu studiase şi pe care nu ştia să le practice, de exemplu, pilot de avion sau chirurg. Absorbit de propriul ego, şi-a folosit talentele înnăscute în scopuri josnice, egoiste, şi s-a pierdut pe sine. Însă după ce a fost eliberat din închisoare, s-a folosit de aceleaşi aptitudini şi talente ca să ducă o viaţă cinstită în calitate de consultant pe probleme de securitate. Adevăratul ego – o imagine sinceră despre tine însuţi – vine din făptuirea dharmei pentru a atinge cele mai înalte scopuri. Se poate ca timpul petrecut în închisoare să-l fi ajutat să reflecteze, să devină mai modest şi să-şi găsească astfel calea către un scop mai înalt.

EGOUL CREEAZĂ IERARHII FALSE

Construirea unei măşti atotştiutoare şi încrezătoare nu este singura strategie pe care egoul fals o foloseşte ca să se convingă pe sine şi pe ceilalţi că e minunat. Depune, de asemenea, eforturi semnificative să-i doboare pe alţii – căci dacă alţii sunt „mai slabi" decât noi, atunci cu siguranţă noi suntem deosebiţi. Egourile noastre reuşesc să facă asta comparându-ne cu alţi oameni după atribute fizice, nivelul educaţiei, venituri, rasă, religie, etnie, naţionalitate, maşinile pe care le conducem, hainele pe care le purtăm – găsim nenumărate moduri să-i judecăm pe ceilalţi doar fiindcă sunt diferiţi.

Imaginează-ţi cum ar fi să clasificăm oamenii în funcţie de pasta de dinţi pe care o folosesc. Împărţirea asta e, în mod limpede, ridicolă. Discriminarea în funcţie de aspectul fizic sau de locul în care ne-am născut sunt nişte diviziuni la fel de false. De ce trebuie să conteze mai mult culoarea pielii decât grupa de sânge? Cu toţii provenim din aceleaşi celule. Dalai Lama spune următorul lucru: „Ne-am adunat cu toţii împreună vorbind limbi diferite, îmbrăcându-ne diferit, ba chiar având diferite credinţe. Şi totuşi, suntem cu toţii la fel, avem cu toţii în mod unic gândul «sinelui» şi toţi ne dorim să fim fericiţi şi să ne ferim de suferinţă."

În Capitolul 5 am vorbit despre folosirea greşită a *varnelor* în sistemul de caste din India. Ideea că brahmanii sunt, prin naştere,

superiori celorlalţi şi de aceea ar trebui să ocupe poziţii înalte în guvern este o interpretare a *varnelor* motivată de ego. Înţeleptul smerit preţuieşte fiecare făptură în acelaşi fel. De aceea călugării nu mănâncă animale. După cum scrie în *Gita*: „Yoghinii desăvârşiţi sunt aceia care[5], prin comparaţie cu sinele lor, văd toate făpturile egale, atât în ceea ce priveşte fericirea, cât şi suferinţa lor".

Când ni se urcă succesul la cap, uităm că suntem cu toţii egali. Indiferent cine eşti sau ce ai realizat, observă dacă aştepţi sau ceri să fii tratat în mod deosebit datorită presupusului tău statut. Nimeni nu merită un loc mai bun pe scena vieţii. S-ar putea să aştepţi la coadă ore în şir înainte ca biletele să fie puse în vânzare, să plăteşti mai mult pentru un loc mai aproape de scenă sau să primeşti un loc mai bun drept mulţumire pentru sprijinul pe care l-ai acordat de-a lungul vieţii. Sau, pur şi simplu, vei spera la un loc mai bun, ca majoritatea dintre noi. Dar dacă ai impresia că ţi se *cuvine* ceva mai bun, caută rădăcina acestei senzaţii. Ce te face să fii mai bun decât alţi membri din public? **Egoul arogant îşi doreşte să fie respectat, pe când muncitorul smerit *inspiră* respect.**

Mă întreb adesea ce ar trebui să se întâmple ca să înţelegem că suntem cu toţii cetăţeni ai lumii. Am filmat două clipuri pentru Ad Council ca parte a unei campanii de interes public intitulată „Dragostea nu are etichete". În Orlando, am vorbit cu oamenii de acolo despre urmările atacului armat de la clubul Pulse şi am auzit poveşti de la diverşi membri ai comunităţii despre felul în care s-au unit cu toţii după această tragedie. M-am întâlnit cu Terri Steed Pierce, pastorul unei biserici din apropierea clubului Pulse, cu mulţi enoriaşi LGBTQ+, şi cu Joel Hunter, ai cărui enoriaşi sunt, în mare parte, albi şi heterosexuali. După tragedie, au muncit cot la cot şi s-au împrietenit. „Cineva îşi va găsi speranţa din simplul fapt că purtăm această discuţie", a zis pastorul Pierce, iar dr. Hunter a adăugat: „Iar acesta este un aspect fundamental care va schimba viitorul". După cum s-a exprimat pastorul Pierce, cei doi „au aceeaşi gândire şi vor să schimbe lumea în bine".

Întrebarea care reiese de aici este următoarea: **De ce e nevoie de o tragedie ca să ne unim?** Egourile noastre ne duc pe un drum unde ne preţuim mai mult pe noi înşine şi pe cei pe care îi recunoaştem ca fiind „precum noi". De ce trebuie să mergem pe această cale până când ceva o distruge? Dacă plecăm de la presupunerea că toţi suntem egali, vom reuşi să ne ţinem egoul în frâu. Oricând ai

impresia că statutul sau valoarea cuiva sunt mai prejos decât ale tale, priveşte-te pe tine însuţi şi caută motivul din cauza căruia egoul tău se simte ameninţat. Pentru călugări este esenţial să-i onoreze pe toţi cu acelaşi respect.

JUDECATA

Chiar şi fără să diferenţiem, să ne comparăm cu alţii sau să excludem alte persoane, încercăm să ne ridicăm pe noi înşine judecându-i pe alţii, inclusiv pe propriii colegi, prieteni sau rude. Există o poveste Zen despre patru călugări care iau împreună hotărârea de a medita într-o linişte desăvârşită timp de şapte zile şi şapte nopţi. În prima zi, totul decurge normal, însă, pe măsură ce se lasă seara, primul călugăr devine neliniştit, deoarece călugărul care trebuia să aprindă lampa stătea încă nemişcat. În cele din urmă, primul călugăr izbucneşte: „Prietene! Aprinde odată lămpile!"

Al doilea se întoarce către el. „Ai întrerupt liniştea!" exclamă călugărul.

Al treilea se alătură: „Neghiobilor! Acum amândoi aţi întrerupt liniştea!"

Al patrulea se uită la colegii lui, şi pe chip i se aşterne un zâmbet mândru. „Ei, ce să vezi", se laudă el, „se pare că eu sunt singurul care n-a vorbit."

Fiecare călugăr din această poveste a apostrofat alt călugăr fiindcă a vorbit, dar astfel s-a făcut vinovat de aceeaşi greşeală. Aceasta este natura judecăţii: se întoarce aproape întotdeauna împotriva noastră. Atunci când îi criticăm pe ceilalţi că nu izbutesc să se ridice la înălţimea aşteptărilor noastre, noi înşine nu reuşim să facem acelaşi lucru.

De multe ori, emitem judecăţi ca să distragem atenţia altora sau ca să ne distragem nouă atenţia de la propriile defecte. Termenul din psihologie pentru înclinaţia noastră de a proiecta asupra altora emoţii sau sentimente cu care nu ne dorim să avem de-a face este „proiecţie". Şi facem asta des! Aşa că înainte de a-i judeca pe alţii, opreşte-te şi întreabă-te: *Caut să găsesc vină altora deoarece vreau să-mi distrag atenţia sau să le distrag altora atenţia de la propriile nesiguranţe? Îmi proiectez propria slăbiciune asupra lor? Şi chiar dacă nu fac nici unul din aceste două lucruri, sunt mai bun decât persoana pe care o critic în vreun fel?*

Nu pot să spun care vor fi în fiecare caz răspunsurile la primele două întrebări. Dar răspunsul la a treia întrebare e mereu „Nu!“

EGOUL ESTE UN OBSTACOL ÎN CALEA DEZVOLTĂRII

Toate aceste artificii ne fac ignoranţi. La fel ca Frank Abagnale, care n-a depus eforturi pentru a deveni cu adevărat pilot sau doctor, eforturile pe care le facem de a construi o mască impresionantă ne distrag de la învăţare şi de la progres. Chiar şi aceia dintre noi care nu sunt impostori pierd ocazii preţioase. Când te afli într-un grup şi aştepţi ca cineva să termine de vorbit ca să poţi povesti o întâmplare incredibilă sau să faci o remarcă amuzantă, nu asimilezi esenţa lucrurilor spuse. Egoul tău se foieşte nerăbdător, gata să demonstreze cât eşti de interesant şi de deştept.

Când ne dorim să ne demonstrăm nouă, dar şi altora, că suntem atotştiutori, tragem concluzii pripite, nu reuşim să ne ascultăm prietenii şi pierdem perspective noi, potenţial valoroase. Iar, odată ce avem un punct de vedere, este improbabil să-l mai schimbăm. În conferinţa pe care a ţinut-o în cadrul TED Talk[6], numită „De ce crezi că ai dreptate chiar şi atunci când te înşeli“, Julia Galef, producătoarea podcastului *Rationally Speaking*, numeşte această lipsă de flexibilitate „gândire de soldat“. Treaba unui soldat constă în a apăra tabăra pentru care luptă. Opusul acestui punct de vedere este „gândirea de cercetaş“. Galef spune următoarele: „Gândirea de cercetaş presupune să vezi ce te înconjoară cu cât mai multă claritate, chiar dacă ceea ce ţi se arată nu e plăcut“. Soldaţii s-au dedicat deja unei cauze, aşa că preţuiesc continuitatea. Cercetaşii îşi analizează opţiunile, aşa că preţuiesc adevărul. Gândirea de soldat îşi are rădăcinile în apărare şi loaialitatea de grup; gândirea de cercetaş îşi are rădăcinile în curiozitate şi fascinaţie. Soldaţii doresc să aibă dreptate; cercetaşii îşi doresc să fie obiectivi. Galef spune că a fi soldaţi sau cercetaşi are mai puţin de-a face cu nivelul inteligenţei sau al educaţiei şi mai mult cu felul în care ne raportăm la viaţă.

Ne e ruşine sau suntem recunoscători când ne dăm seama că ne-am înşelat cu privire la ceva? Devenim defensivi sau suntem

curioşi atunci când aflăm informaţii ce contrazic un lucru pe care-l credem? Dacă nu avem mintea deschisă, ne refuzăm ocazii de a învăţa, de a creşte şi de a ne schimba.

EGOUL INSTITUŢIONAL

Nu doar indivizii au egouri care le limitează perspectivele. Guvernele, şcolile şi organizaţiile – conduse de persoane cu minţi limitate – nu reuşesc să privească mai departe de lucrurile pe care le cunosc şi sfârşesc prin a construi o cultură motivată de ego. Demnitarii aleşi se luptă pentru alegători, fără să le pese de cei care nu-i susţin sau de ce va urma după ce vom fi dispărut cu toţii. Manualele povestesc istoria din perspectiva învingătorilor. Organizaţiile rămân blocate în modul lor de gândire şi de acţiune, fără să reacţioneze la schimbările din jurul lor. Când Reed Hastings, cofondatorul Netflix[7], s-a oferit să le vândă, în anul 2000, 49% din acţiuni celor de la Blockbuster, a fost refuzat. 10 ani mai târziu, Blockbuster a dat faliment, iar Netflix valorează în zilele noastre cel puţin 100 de miliarde de dolari. E periculos să spui: „Mereu am procedat aşa“ sau „Ştiu asta deja“.

Povestea Blockbuster/Netflix este foarte cunoscută în lumea tehnologiei, prin urmare, când am spus-o, în cadrul unei conferinţe, în faţa a 70 de directori de marketing, i-am întrebat: „Când v-am povestit asta, câţi dintre voi v-aţi spus că ştiţi deja ce urma să spun?“ Aproape jumătate dintre ei au ridicat mâna, aşadar le-am zis că tocmai această convingere că ştiu deja tot ce trebuie a fost şi problema celor două companii. Când presupui că ştii deja tot, ridici o barieră dincolo de care nu poate trece nimic şi ratezi o eventuală ocazie de a învăţa ceva. Dar dacă mai exista o parte a acelei poveşti? (În cazul de faţă, tocmai acest aspect a fost.) Poţi să nu iei în considerare aspectele deja cunoscute sau le poţi folosi pentru a reflecta. Chiar dacă ai impresia că ştii deja o anumită poveste, încearcă s-o asculţi de fiecare dată ca pe o experienţă nouă.

Nan-in, un maestru Zen, a primit în vizită un profesor care venise să afle mai multe despre Zen.[8] Când l-a servit cu ceai, Nan-in i-a umplut cana şi a continuat să toarne. Profesorul a privit cum se scurge ceaiul, până când n-a mai rezistat. „Dă pe afară. Nu mai încape ceai!“

Nan-in i-a răspuns: „La fel ca această ceaşcă, eşti plin de propriile păreri şi speculaţii. Cum pot să-ţi arăt ce înseamnă Zen înainte să-ţi goleşti ceaşca?" Nu poţi să înveţi lucruri noi şi să ai parte de experienţe satisfăcătoare dacă nu le faci loc în viaţa ta.

EGOUL NE IZOLEAZĂ DE CEILALŢI

Se spune că atunci când un general roman se întorcea victorios dintr-o luptă, obiceiul era să meargă cu un sclav în urma lui care să-i şoptească la ureche: „Aminteşte-ţi că eşti om".[9] Indiferent cât de bine se descurcase şi cât de apreciat era pentru felul în care îşi condusese soldaţii, era totuşi un om, la fel ca toţi ceilalţi. Fii precaut când eşti în vârf. Egoul te izolează de ceilalţi. Nu trăi într-o lume în care începi să ai impresia că eşti atât de special, încât o persoană merită timpul tău, iar alta nu.

Într-un interviu, Robert Downey Jr.[10] a dat dovadă de acelaşi mod de gândire, adaptat la zilele noastre. Acasă nu este Omul de oţel. A spus în felul următor: „Când intru în casă, oamenii nu rămân cu gura căscată. Susan îmi zice: «L-ai lăsat pe Monty afară? Ai lăsat motanul afară?» Iar eu îi răspund: «Nu ştiu». La care ea îmi zice: «Nu cred că e în casă, du-te şi caută-l»." Asta îi reaminteşte lui (şi nouă) că până şi starurile de cinema sunt oameni obişnuiţi la ei acasă. Dacă crezi că eşti Omul de oţel, atunci ar trebui să fii în stare să faci ce face el. Dacă oamenii îţi acordă tratament preferenţial, o fac fiindcă te stimează, însă când le ceri acest lucru sau când crezi că ţi se cuvine, le ceri dovada unui respect pe care nu l-ai câştigat.

EGOUL CU DOUĂ TĂIŞURI

Sinele fals care ne creşte stima de sine poate la fel de uşor să ne doboare. Când slăbiciunile noastre sunt scoase la iveală, egoul care ne spunea pe vremuri că suntem deosebiţi şi plini de succes nu se poate apăra. Fără măşti, minciuni, prejudecăţi nu mai valorăm nimic, la fel cum trebuie să se fi simţit Frank Abagnale când a fost arestat. Deseori egoismul este ascuns şi, într-un final, se transformă în stimă de sine

scăzută. În ambele cazuri, suntem prea absorbiţi de noi înşine şi de felul în care ne văd ceilalţi.

Nu poţi întreţine la nesfârşit mitul propriei importanţe. **Dacă nu-ţi învingi egoul, viaţa o va face în locul tău.**

Mă aflu de trei ani la ashram și mă confrunt cu probleme de sănătate. Cu toate că identitatea mea nu ține de acest trup, tot am nevoie să trăiesc în el. Sunt, în cele din urmă, internat în spital, epuizat, piele și os, și mă simt pierdut.

Am fost pus sub tratament ayurvedic timp de două luni. Călugării mă vizitează și îmi citesc, dar sunt singur, iar în singurătate trag două concluzii.

În primul rând, din punct de vedere fizic, trupul meu nu este făcut pentru stilul de viață pe care încerc să-l adopt. În al doilea rând, poate chemarea mea nu constă în traiul la ashram, lucru care mă deranjează și mai mult. Dorința mea de a împărtăși înțelepciunea nu se împacă întru totul cu stilul de viață al călugărilor. Îmi doresc să vorbesc despre idei și filosofii în stiluri mai moderne. S-ar putea ca asta să fie dharma mea, dar nu e scopul de a fi călugăr. Nu în asta constă practica sacră.

Nu știu dacă această cale e potrivită pentru mine.

Am acest gând, care mă tulbură profund. Nu mă văd plecând. Și mă întreb dacă îndoielile care m-au cuprins au de-a face cu starea mea fizică. Am dispoziția potrivită ca să iau o hotărâre?

După ce sunt externat, urmează să plec la Londra pentru analize medicale mai amănunțite. Am ieșit cu Radhanath Swami la o plimbare cu mașina. Îi spun la ce m-am gândit. Mă ascultă o vreme, îmi pune niște întrebări, se gândește. Apoi îmi spune: „Unii oameni care merg la facultate devin profesori, alții antreprenori. Cum e mai bine?“ „Nicicum“, îi răspund. Îmi spune: „Ți-ai sfârșit antrenamentul. Cred că cel mai bine e să mergi mai departe.“

Sunt uluit. Nu mă așteptam să tragă așa repede o concluzie fermă. Îmi dau seama că nu crede că am dat greș, dar eu nu mă pot abține să nu cred asta despre mine. Am dat greş și se desparte de mine. E ca și cum mi-ar spune: „E vina mea, nu a ta, treaba asta nu funcționează“.

Șocul ideii de a renunța la liderii mei spirituali, la planuri, la visuri este totodată și o lovitură uriașă pe care o resimt în orgoliu. Am investit atât de mult din mine în acest loc, în această lume, iar toate planurile mele de viitor se bazează pe acea decizie. Dar știu că nu e calea potrivită, și învățătorii mei știu asta. N-am să reușesc ce mi-am propus. Colac peste pupăză, făcusem pasul de a le spune familiei, prietenilor și tuturor cunoscuților despre calea pe care o alesesem. Egoul meu era preocupat cu totul de ceea ce ar fi crezut ceilalți

despre mine dacă aş fi dat greş. Cea mai grea hotărâre pe care o luasem fusese aceea de a mă alătura ashramului. Mi-era însă şi mai greu să plec.

Mă mut înapoi la părinţi, sărac, fără o direcţie, dărâmat, măcinat de eşec şi cu o datorie de 25 000 de dolari, fiindcă am făcut un împrumut să-mi plătesc studiile. Sunt destul de încântat că-mi pot cumpăra ciocolată acum, dar nu e decât o soluţie de moment pentru criza existenţială prin care trec. Plecasem cu gândul că urma să schimb lumea. Întors în Londra, nimeni nu ştie ce am făcut şi nimeni nu înţelege valoarea actelor mele. Părinţii mei nu ştiu cum să mă ia sau ce să le spună prietenilor despre mine. Rudele mai îndepărtate îi întreabă dacă mi-a venit mintea la cap. Prietenii din facultate se întreabă dacă am de gând să-mi iau o slujbă „adevărată". Probabil îşi zic: „N-ai reuşit să te călugăreşti? N-ai fost în stare să te gândeşti la nimic?"

Cel mai mare vis al meu a fost spulberat şi resimt puternic lovitura încasată de orgoliul meu. Este una dintre cele mai dure, mai umilitoare şi mai doborâtoare experienţe pe care le-am trăit. Şi una dintre cele mai importante.

Deşi călugării m-au sprijinit întru totul în decizia mea, părăsirea ashramului a dat peste cap toate lucrurile care m-au făcut să am încredere în mine şi în ceea ce făceam. Când întregul meu univers a fost zguduit, încrederea în mine a scăzut enorm. Acesta este reversul medaliei unui ego exagerat. Dacă nu suntem totul, nu suntem nimic. Dacă nu eram acest om deosebit, spiritual, cu aspiraţii înalte, atunci eram un ratat. Dacă nu sunt deosebit, sunt groaznic. Ambele extreme pun la fel de multe probleme. Uneori, e nevoie ca egoul doborât să-ţi arate ce credea cel exagerat despre el însuşi. Am fost înfrânt.

MODESTIA: REMEDIUL EGOULUI

Egoul are două feţe. Într-o clipă ne spune că ne pricepem de minune la toate, ca în clipa următoare să ne spună că suntem praf. Oricum am lua-o, nu vedem cine suntem cu adevărat. Adevărata modestie constă în a vedea ce se află între cele două extreme. *Sunt foarte bun la unele lucruri şi nu mă pricep prea bine la altele. Am intenţii bune, dar nu sunt perfect.* În locul inflexibilităţii egoului, modestia ne permite să ne înţelegem slăbiciunile şi să ne dorim să ne îmbunătăţim.

În cel de-al zecelea cânt din *Srimad-Bhagavatam*, Stăpânul Brahma, zeul creaţiei, se roagă lui Krishna, zeul suprem. Brahma îi cere iertare deoarece a fost destul de mulţumit de sine în timp ce a

construit lumea. După ce-l întâlneşte pe Krishna, îi mărturiseşte că e asemenea unui licurici.[11]

Când străluceşte noaptea, licuriciul îşi spune: *Ce puternic strălucesc. Ce uimitor! Luminez tot cerul*! Însă indiferent cât de puternic străluceşte în lumina zilei, lumina licuriciului e slabă, dacă nu chiar invizibilă, şi atunci îşi dă seama cât de nesemnificativ este. Brahma îşi dă seama că se credea lumina lumii, însă când Krishna îi arată soarele, îşi dă seama că nu e decât un licurici.

În întunecimea egoului, credem că suntem deosebiţi, puternici şi importanţi, însă când ne privim în contextul întregului univers, înţelegem că jucăm doar un rol mărunt. Asemenea licuriciului, pentru a găsi adevărata smerenie, trebuie să ne privim pe noi înşine în lumina soarelui, ca să ne vedem cu claritate.

PRACTICĂ SMERENIA

La ashram, cea mai simplă cale către smerenie era să ne ocupăm de munci simple, de treburi gospodăreşti care nu ne puneau pe nici unul dintre noi în centrul atenţiei. Spălam oale imense cu furtunul, pliveam grădina şi spălam toaletele turceşti – cel mai neplăcut lucru! Ideea nu era doar să duci la capăt sarcina care trebuia făcută. Scopul era să ne împiedice să devenim egocentrici. Am vorbit despre cât eram de nerăbdător să termin unele dintre îndatoriri. De ce îmi iroseam cunoştinţele ducând gunoiul? Călugării îmi spuneau că nu văd esenţialul. Unele îndatoriri îţi dezvoltă competenţele, iar altele îţi formează caracterul. Activităţile care nu mă stimulau intelectual mă enervau, dar am înţeles, în cele din urmă, că sarcinile care nu necesitau gândire îmi ofereau spaţiul mental pentru meditare şi introspecţie. La urma urmei, merita.

Nu prea poţi să faci în lumea modernă sarcinile zilnice de la un ashram, însă oricine poate încerca acest exerciţiu mental simplu pe care îl practicam zilnic ca să devenim mai conştienţi de propriul ego. Am fost învăţaţi că există două lucruri pe care ar trebui să ni le amintim şi două lucruri pe care ar trebui să încercăm să le uităm.

Cele două lucruri **de ţinut minte** sunt răul pe care l-am făcut altora şi binele pe care ni l-au făcut alţii. Concentrându-ne atenţia pe răul pe care l-am făcut altora, ne forţăm egourile să-şi aducă aminte de regretele şi de defectele noastre. Asta ne ţine cu picioarele pe pământ. Când ne gândim la binele pe care alţii l-au făcut pentru noi,

suntem umili în faţa nevoii noastre de ceilalţi şi în faţa recunoştinţei pentru darurile primite.

Cele două lucruri pe care ni s-a spus să le **uităm** sunt binele pe care l-am făcut altora şi răul pe care ni l-au făcut ceilalţi. Dacă ne concentrăm atenţia pe faptele bune pe care le facem şi ne lăsăm impresionaţi de ele, orgoliile noastre cresc, aşa că nu acordăm importanţă acelor fapte. Iar dacă alţii se poată urât cu noi, trebuie să trecem peste asta. Asta nu înseamnă că trebuie să fim prieteni la cataramă cu cineva care ne-a rănit, dar, dacă rămânem supăraţi şi ranchiunoşi, ne concentrăm doar pe noi înşine, în loc să dobândim o perspectivă mai largă.

L-am auzit pe Radhanath Swami vorbind despre un alt mod de a te gândi la asta în timpul unei prelegeri despre calităţile de care avem nevoie ca să ne împlinim la un templu din Londra. Ne-a spus să fim precum sarea şi a subliniat că nu observăm sarea din mâncare decât atunci când e prea multă sau prea puţină. Nimeni nu spune: „Uau, mâncarea asta are cantitatea perfectă de sare". Când sarea e folosită în cel mai bun mod posibil, trece neobservată. Sarea e atât de modestă, încât atunci când ceva nu merge bine, acceptă vina, iar când totul merge cum trebuie, nu-şi asumă meritele.

În ١٩٩٣, fiul lui Mary Johnson, Laramiun Byrd[12], avea doar 20 de ani când, după o dispută la o petrecere, a fost împuşcat în cap de Oshea Israel, în vârstă de 17 ani, care a făcut peste 15 ani de închisoare pentru crimă. Johnson a avut probabil cel mai întemeiat motiv pe care ni l-am putea închipui ca să urască pe cineva, şi l-a urât pe Israel. În cele din urmă, şi-a dat seama că nu era singura persoană îndurerată; şi părinţii lui Israel îşi pierduseră fiul. Johnson s-a hotărât să întemeieze un grup de sprijin numit From Death to Life, dedicat mamelor ai căror copii fuseseră ucişi, şi a vrut să includă şi mamele ai căror copii omorâseră alţi oameni. Johnson credea că nu le poate ajuta pe mamele ucigaşilor până nu îl iartă cu adevărat pe Israel, aşa că a cerut să vorbească cu el. Când s-au întâlnit, el a întrebat-o dacă poate s-o îmbrăţişeze. Ea spune: „Când m-am ridicat, am simţit cum ceva se ridică din tălpile picioarelor şi mă părăseşte". După prima întâlnire, cei doi au început să se vadă în mod regulat, iar când Israel a fost eliberat din închisoare, Johnson l-a întrebat pe proprietarul clădirii în care locuia cu chirie dacă acesta putea să se mute acolo. „Dacă nu ierţi, acest lucru te

va consuma pe dinăuntru precum cancerul“, zice Johnson. Poartă un lănţişor cu un medalion în care ţine o poză cu fiul ei şi una cu Israel, care încă încearcă să se ierte pe sine. Cei doi, care acum sunt vecini, vizitează închisori şi biserici ca să-şi spună povestea şi să vorbească despre puterea iertării.

Când îţi aduci aminte de greşelile pe care le-ai făcut şi uiţi de reuşite, îţi vei ţine în frâu egoul şi vei fi mai recunoscător – o reţetă simplă şi eficientă pentru modestie.

VEGHEAZĂ ASUPRA EGOULUI TĂU

Din clipa în care suntem mai conştienţi de noi înşine, începem să observăm anumite momente sau circumstanţe când egourile noastre se aprind.

Odată, împreună cu un grup de călugări de la ashram, am străbătut Scandinavia cu rucsacul în spate, ţinând şedinţe de meditaţii în centrul oraşelor. Majoritatea oamenilor pe care i-am întâlnit au fost foarte amabili, interesaţi de sănătate şi deschişi la meditaţie. Dar, într-una dintre opririle noastre în Danemarca, m-am dus la un domn şi l-am întrebat: „Aţi auzit de meditaţie? Ne-ar face plăcere să vă învăţăm.“

Mi-a răspuns: „N-ai altceva mai bun de făcut cu viaţa ta?“

Egoul meu s-a aprins. Am vrut să-i răspund: „Nu sunt prost. Sunt deştept! Am absolvit o facultate foarte bună! Aş putea să câştig sute de mii de lire sterline pe an. N-am fost nevoit să fac asta – asta am ales să fac!“ Chiar îmi doream să-l pun la punct pe acel individ.

În schimb, i-am răspuns: „Vă doresc o zi minunată. Dacă vreţi să învăţaţi să meditaţi, vă rog să reveniţi.“

Am observat cum a răspuns egoul. Am băgat de seamă, dar am refuzat să-i dau voie. Trebuie să ne ţinem în frâu egourile. Nu vor dispărea, dar le putem observa şi putem limita puterea pe care o au asupra noastră.

Smerenia adevărată înseamnă mai mult decât să-ţi reprimi egoul, aşa cum am făcut eu. La unul dintre cursurile de la templul din Londra, câţiva dintre colegii mei călugări erau foarte nepoliticoşi – râdeau de exerciţiile pe care le făceam şi vorbeau când ar fi trebuit să păstreze liniştea. M-am uitat la învăţătorul nostru, Sutapa, stareţul templului din Londra. M-am aşteptat să-i mustre, dar n-a

scos o vorbă. După curs, l-am întrebat de ce le-a tolerat comportamentul.

„Tu vezi felul în care se comportă azi“, mi-a răspuns. „Eu văd cât de mult au progresat.“

Călugărul îşi amintea binele pe care îl săvârşiseră şi uita relele. N-a privit comportamentul lor ca pe o reflexie a lui sau a respectului pe care i-l acordau. A adoptat un punct de vedere mai detaşat, care n-avea nimic de-a face cu el.

Dacă cineva se poartă urât cu tine, nu-ţi spun să-l tolerezi aşa cum a făcut acel călugăr. Unele comportamente sunt de neacceptat. Dar ajută să priveşti dincolo de moment, la imaginea de ansamblu a trăirii acelui om – E istovit? E nemulţumit? Se comportă mai bine decât în trecut? – şi să iei în calcul lucrurile care au dus la felul în care se poartă în acel moment, înainte să-i permiţi egoului să intervină. Fiecare om are povestea lui, iar egourile noastre aleg uneori să le ignore. Nu lua toate lucrurile personal – de obicei, nu este vorba despre tine.

DETAŞEAZĂ-TE DE PROPRIUL EGO

Atât călugărul, cât şi eu am folosit aceeaşi metodă de a ne linişti egourile. Ne-am detaşat de reacţie şi am devenit observatori obiectivi. Avem impresia că suntem suma reuşitelor noastre. Credem că suntem slujbele noastre. Credem că suntem casele noastre. Că suntem tinereţile şi frumuseţile noastre. Înţelege că orice posezi – o aptitudine, o lecţie, un obiect sau un principiu – ţi-a fost dat şi că oricine ţi-a dat acest lucru l-a primit de la altcineva. Această idee nu e preluată cuvânt cu cuvânt din *Bhagavad Gita*, dar pentru a rezuma cum este descrisă detaşarea acolo, oamenii spun adesea: **„Ceea ce crezi că este al tău astăzi**[13] **a fost al altcuiva ieri şi va aparţine altcuiva mâine“**. Indiferent de credinţa ta spirituală, în clipa în care vei înţelege asta, vei vedea că eşti un vas, un instrument, un îngrijitor, un canal prin care trec cele mai măreţe forţe din lume. Poţi să-i mulţumeşti învăţătorului tău şi să foloseşti darul pentru un scop mai înalt.

Detaşarea este eliberatoare. Când nu ne mai definim în funcţie de reuşite, scăpăm de presiune. Nu trebuie să fim cei mai buni. Nu trebuie să fiu cel mai impresionant călugăr care a vizitat Danemarca. Învăţătorul nu trebuie să-şi vadă mereu elevii cuprinşi de uimire.

Detaşarea inspiră recunoştinţă. Când renunţăm la posesie, ne dăm seama că tot ce am făcut a fost cu ajutorul altora: părinţi, învăţători, antrenori, şefi, cărţi – chiar şi cunoştinţele şi aptitudinile unui om care „s-a pus singur pe picioare“ îşi au originile în munca altora. Când suntem recunoscători pentru ce am realizat, ne amintim să nu lăsăm asta să ni se urce la cap. În mod ideal, gratitudinea ne inspiră să devenim învăţători şi mentori în felul nostru, să dăm mai departe într-o formă sau alta ce ne-a fost dăruit.

EXERCIŢIU: CUM SĂ-ŢI TRANSFORMI EGOUL

Caută aceste ocazii de a te detaşa de propriul ego şi de a răspunde într-un mod cugetat şi productiv.

1. *Cum să reacţionezi la o insultă.* Observă-ţi egoul, priveşte în ansamblu negativitatea persoanei în cauză şi răspunde situaţiei, nu insultei.
2. *Cum să primeşti un compliment sau laude.* Profită de această ocazie pentru a-i arăta recunoştinţa învăţătorului care te-a ajutat să-ţi perfecţionezi această calitate.
3. *Când te cerţi cu un partener.* Dorinţa de a avea dreptate, de a câştiga vine din faptul că egoul nu e dispus să recunoască slăbiciunile. Aminteşte-ţi că poţi să ai dreptate sau poţi să treci mai departe. Înţelege punctul de vedere al celuilalt. Pierde bătălia. Aşteaptă o zi şi vezi cum te simţi.
4. *Când vrei să-i depăşeşti pe ceilalţi.* Când ascultăm alţi oameni, încercăm adesea să-i depăşim cu o poveste care le demonstrează că o ducem mai bine sau mai rău. În loc să faci asta, ascultă ca să înţelegi. Fii curios. Nu spune nimic despre tine.

TRECI PESTE EŞECURI

Când nu avem încredere în noi – nu suntem în punctul în care ne-am dori să fim în carieră, în relaţie sau în raport cu alte repere pe care ni le-am stabilit – fie ne sare egoul în apărare, fie stima de sine se prăbuşeşte. Oricum ar fi, totul este despre *noi*. În cartea *Îngrijirea sufletului*, Thomas Moore, psihoterapeut şi fost călugăr, scrie următorul lucru: „Lăsându-te doborât de eşec[14] eşti la un pas de «narcisismul negativ» [...] Apreciind eşecul cu imaginaţie, îl reconectăm la succes. Fără această legătură, munca pe care o depunem cade în capcana fanteziilor narcisiste despre succes şi deprimantele sentimente ce izvorăsc din eşec." Modestia vine din a accepta *locul* în care te afli fără să-l percepi ca pe o reflecţie a propriei persoane. Atunci îţi poţi folosi imaginaţia ca să găseşti succesul.

Sara Blakely voia să facă facultatea de drept[15], însă n-a obţinut rezultatele aşteptate, deşi a dat examenul de două ori. În loc să devină avocată, şi-a petrecut şapte ani ca vânzător de faxuri, dar n-a uitat niciodată ce a învăţat-o tatăl ei. În fiecare seară, la cină, nu îi întreba pe ea şi pe fratele ei: „Ce-aţi făcut azi la şcoală?", ci „Ce nu aţi reuşit să faceţi astăzi?" Eşecul însemna că încercau, iar asta era mai important decât rezultatul imediat. Când Sara s-a gândit să-şi înfiinţeze propria companie, a ştiut că singurul eşec ar fi fost să nu încerce, aşa că a folosit ◦ 000 de dolari din banii pe care îi avea puşi deoparte şi a pornit o afacere care avea să o facă miliardară abia peste 15 ani – Spanx. De multe ori nu ne asumăm riscuri fiindcă ne este teamă de eşec, care, adesea, se rezumă doar la frica de a nu ne răni egoul. Dacă putem depăşi ideea că viaţa noastră se va sfârşi în cazul în care lucrurile nu decurg numaidecât aşa cum ne dorim, vom deveni mult mai capabili.

La aproximativ o săptămână după ce am plecat de la ashram, am avut şi eu în Londra o revelaţie asemănătoare cu cea a lui Blakely.

Crezusem că dharma mea era să fiu călugăr, să împărtăşesc înţelepciune şi să-i sprijin pe ceilalţi. Acum, înapoi în casa părintească, nu vreau să-mi stabilesc un scop mai puţin nobil. Ce pot să fac? Familia mea nu este înstărită. Nu pot să stau relaxat şi să aştept ca răspunsurile să vină la mine. Sunt speriat, agitat, anxios. Mă cuprind toate stările pe care m-am antrenat să le ţin deoparte.

Într-o seară, în timp ce spăl vasele, mă uit pe fereastra de deasupra chiuvetei. În fața mea se află grădina, dar din cauza întunericului nu văd decât propria reflexie. Mă întreb: Ce aş fi făcut dacă m-aş fi aflat la ashram în clipa aceasta? E şapte seara. Probabil că aş fi citit, studiat sau m-aş fi pregătit să țin o prelegere. Stau un moment şi mă vizualizez mergând pe o cărare din ashram către bibliotecă, la un curs. Apoi îmi spun: Aici e acelaşi moment al zilei care e acolo. Acum am de ales. Dacă-mi folosesc timpul cu înțelepciune, pot să-i dau un scop şi un sens acestei seri, aşa cum aş fi făcut la ashram, sau pot s-o irosesc plângându-mi de milă.

În acel moment renunț la orgoliul meu dezumflat şi îmi dau seama că fusesem învățat, călugăr fiind, să fac față anxietății, durerii şi presiunii. Nu mă mai aflu într-un loc unde e firesc şi uşor să fac asta, dar pot să încerc *aici, într-o lume mai gălăgioasă şi mai complicată, tot ce am învățat. Ashramul a fost asemenea unei şcoli; acesta e examenul. Trebuie să fac bani şi nu voi avea la fel de multă vreme pe care s-o dedic practicilor călugăreşti, însă calitatea timpului pe care-l voi acorda ține de mine. Nu pot să studiez scripturile două ore, dar pot să citesc câte un vers pe zi şi să-l pun în practică. Nu pot să curăț temple ca să-mi curăț sufletul, dar pot să găsesc modestia făcând ordine în propria casă. Dacă nu văd sensul din viața mea, ea va fi lipsită de sens. Dacă descopăr moduri prin care să-mi trăiesc dharma, mă voi simți împlinit.*

Încep să mă îmbrac în fiecare zi ca şi când aş avea o slujbă. Îmi petrec majoritatea timpului la bibliotecă, citind cât mai mult despre dezvoltare personală, lumea afacerilor şi tehnologie. Smerit, revin în postura de student al vieții. E o cale eficientă de a intra din nou în lume.

Când egoul este întors pe dos, te pune în postura de victimă. Crezi că cele mai rele lucruri din lume ţi se întâmplă ţie. Joci cea mai proastă mână la cărţi.

În loc să te complaci în postura de victimă când dai greş, priveşte momentul ca pe o ancoră a smereniei, care te ţine cu picioarele pe pământ. Apoi întreabă-te: „De ce e nevoie ca să-mi recapăt încrederea în mine?“ Nu va creşte datorită vreunui factor extern pe care nu-l poţi controla. Nu puteam să forţez pe cineva să-mi ofere o slujbă, dar m-am concentrat pe găsirea unei modalităţi de a fi eu însumi şi de a face ceea ce-mi place. Ştiam că astfel puteam să-mi recapăt încrederea în mine.

CLĂDEŞTE-ŢI ÎNCREDEREA, NU EGOUL

Iată care este ironia: dacă te-ai prefăcut vreodată că ştii ceva, probabil ţi-ai dat seama că deseori trebuie să depui la fel de mult efort ca să mimezi încrederea în tine şi să-ţi hrăneşti orgoliul ca şi când ai munci, ai practica şi ai obţine adevărata încredere.

Modestia îţi permite să vezi clar care sunt punctele tale forte şi slăbiciunile, aşa că poţi să munceşti, să înveţi şi să creşti. Încrederea în tine şi stima pe care o ai faţă de tine te ajută să te accepţi aşa cum eşti, smerit, cu defecte şi sârguincios. Să nu cumva să confundăm un ego umflat cu stima de sine sănătoasă.

Egoul îşi doreşte ca toţi să te placă. Stima ridicată de sine nu ia asta în seamă. Egoul are impresia că le cunoaşte pe toate. Stima de sine crede că are câte ceva de învăţat de la oricine. Egoul are ceva de dovedit în faţa celorlalţi. Stima de sine îşi doreşte să se exprime.

EGO	STIMĂ DE SINE
SE TEME DE CE SPUN CEILALȚI	FILTREAZĂ CE ZIC ALȚII
SE COMPARĂ CU ALȚII	SE COMPARĂ CU EL ÎNSUȘI
VREA SĂ-ȘI DOVEDEASCĂ VALOAREA	VREA SĂ FIE EL ÎNSUȘI
ȘTIE TOTUL	POATE ÎNVĂȚA DE LA ORICINE
PRETINDE CĂ E PUTERNIC	E OK SĂ FII VULNERABIL
VREA CA OAMENII SĂ-L RESPECTE	SE RESPECTĂ ȘI ÎI RESPECTĂ PE CEILALȚI

Tabelul de mai sus nu indică doar diferenţa dintre un ego umflat şi o stimă de sine sănătoasă. Poate fi folosit drept ghid pentru a-ţi creşte încrederea în tine. Dacă te uiţi cu atenţie, vei descoperi că toată conştiinţa de sine pe care am dezvoltat-o ajută la consolidarea

calităţilor îmbinate ale smereniei şi stimei de sine. În loc să ne facem griji de ce ar putea să spună oamenii, filtrăm ceea ce vor spune. În loc să ne comparăm cu alţii, ne purificăm minţile şi căutăm să ne îmbunătăţim pe noi înşine. În loc să căutăm să demonstrăm ceva altor oameni, ne dorim să *fim* noi înşine, iar asta înseamnă că nu suntem distraşi de dorinţe externe. Ne urmăm dharma cu intenţie.

VICTORII MĂRUNTE

Acumularea victoriilor mărunte ajută la creşterea încrederii în forţele proprii. Jessica Hardy, înotătoare medaliată cu aur la Jocurile Olimpice[16], spune următorul lucru: „Consider că obiectivele mele pe termen lung sunt «visuri», iar cele pe termen scurt sunt lucruri pe care le pot obţine oricând. Îmi place să fac din ţelurile mele pe termen scurt ceva care mă face să mă simt mai bine şi mai pregătită pentru obiectivele pe termen lung."

SOLICITĂ FEEDBACK

Încrederea în sine înseamnă să poţi decide cine doreşti să fii fără să te intereseze ce cred alţii, dar înseamnă şi să fii inspirat şi îndrumat de alte persoane, astfel încât să devii cea mai bună variantă a ta. Petrece-ţi timp alături de oameni detaşaţi, înţelepţi şi săritori şi te vei simţi smerit – şi motivat să te detaşezi, să devii mai înţelept şi să-i ajuţi pe ceilalţi.

EXERCIŢIU: NOTEAZĂ DOMENIILE ÎN CARE ÎŢI DOREŞTI SĂ FII MAI ÎNCREZĂTOR ÎN FORŢELE PROPRII

Sănătate, carieră, relaţii – alege unul dintre aceste trei domenii.

Scrie ce te-ar face încrezător în forţele proprii în acest domeniu, un lucru pe care-l poţi obţine în mod realist.

Împarte domeniul în victorii mărunte, obiective pe care le poţi îndeplini azi.

Când soliciţi feedback, alege cu atenţie sfătuitorii. De obicei, facem una sau două greşeli când căutăm să obţinem feedback: fie le cerem tuturor sfaturi cu privire la o problemă, fie îi cerem unei singure persoane sfaturi despre toate problemele noastre. Dacă întrebi prea mulţi oameni, vei primi 57 de răspunsuri diferite şi vei fi copleşit, încurcat şi pierdut. Pe de altă parte, dacă încarci o singură persoană cu toate dilemele tale, atunci ea va fi copleşită, nepregătită şi, la un moment dat, obosită să care povara ta.

În loc să faci asta, formează-ţi grupuri de sfătuitori pentru anumite domenii. Asigură-te că alegi oamenii potriviţi pentru provocările potrivite. Vom aprofunda în Capitolul 10 modul în care putem găsi oameni de caracter care să ne ofere sfaturi competente, potrivite şi valoroase, însă pentru moment, gândeşte-te la persoana care îţi oferă feedback ca să vezi dacă te poate ajuta: este un expert? Are experienţa şi înţelepciunea de a oferi sfaturi utile? Dacă-ţi alegi sfătuitorii cu grijă, vei primi ajutorul de care ai nevoie fără să-i oboseşti cu nevoile tale.

Abordarea călugărească este să cauţi îndrumare de la gurul tău (îndrumător), de la *sadhu* (alţi învăţători şi alte persoane evlavioase) şi de la *shastra* (scriptură). Căutăm să fim în concordanţă cu aceste trei surse. În lumea modernă, mulţi dintre noi nu avem „îndrumători“, iar dacă se întâmplă să avem, probabil nu-i punem în altă categorie decât cea a învăţătorilor. Şi nici nu suntem toţi credincioşi. Însă ceea ce urmăresc călugării prin procedeul lor e să primească sfaturi din partea unor surse de încredere care le doresc binele şi care le oferă puncte de vedere diferite. Alege-i pe cei cărora le pasă cel mai mult de sănătatea ta emoţională (prietenii şi membrii familiei servesc adesea drept guru), pe cei care te încurajează să acumulezi cât mai multe cunoştinţe şi experienţe (aceştia ar putea fi mentori sau profesori, care sunt pe post de *sadhu*) şi pe cei care au aceleaşi valori şi intenţii ca ale tale (texte religioase şi/sau concepte ştiinţifice, ce servesc drept *shastre*).

Fii mereu atent la feedbackul primit din partea unor oameni la care nu te-ai aştepta. Poţi să primeşti unele dintre cele mai folositoare păreri fără să le fi cerut şi fără să-ţi fi dorit asta. Temperează-ţi orgoliul şi fii foarte atent la felul în care oamenii reacţionează nonverbal la tine. Chipurile lor indică curiozitate sau plictiseală? Sunt irascibili, agitaţi, obosiţi? Merită să încerci să te

armonizezi cu ei. Se întâmplă ca ceilalţi să nu fie atenţi când le povesteşti despre un subiect anume? Poate e timpul să renunţi la el.

Când oamenii îşi spun părerile, trebuie să le alegem cu grijă şi înţelepciune pe cele pe care le urmăm. Egoul vrea să creadă că el ştie ce e mai bine, aşa că se năpusteşte să considere feedbackul drept critici. Reversul medaliei e că uneori egoul scăzut vede critici acolo unde nu există. Dacă răspunsul pe care îl primeşti când aplici pentru un loc de muncă vine sub forma unei scrisori standardizate care spune „Ne pare rău, am primit multe solicitări“, acesta nu e un feedback folositor. Nu spune nimic despre tine.

Poţi să eviţi aceste obstacole dacă filtrezi feedbackul. Gândeşte-te, în loc să judeci. Fii curios. Nu te preface că înţelegi. Pune întrebări ca să te lămureşti. Pune întrebări care să te ajute să faci paşii necesari ca să te îmbunătăţeşti.

Calea uşoară prin care poţi verifica dacă o persoană care te critică e de bună-credinţă şi o face într-un mod constructiv este să vezi dacă aceasta e dispusă să investească în creşterea ta. Doar îţi atrag atenţia asupra unei probleme sau a unei slăbiciuni sau doresc să te ajute să faci o schimbare oferindu-ţi măcar sugestii despre cum să progresezi ori acţionând în sprijinul tău?

Când ceri şi primeşti feedback, asigură-te că ştii *modul* în care îţi doreşti să progresezi. Deseori, feedbackul nu-ţi spune încotro s-o iei, ci doar te împinge înainte. Trebuie să hotărăşti singur şi apoi să treci la fapte. Aceşti trei paşi – să ceri, să evaluezi şi să răspunzi la feedback – te vor face mai încrezător în forţele proprii şi mai conştient de tine însuţi.

EXERCIŢIU: PRIMEŞTE FEEDBACK ÎNTR-UN MOD CONSTRUCTIV

Alege-ţi un domeniu în care vrei să devii mai bun. Poate fi unul financiar, mental şi emoţional sau fizic.

Găseşte un expert în acel domeniu şi cere-i îndrumări.

Pune întrebări lămuritoare, în urma cărora să afli cum anume poţi să aplici sfaturile pe care le primeşti în mod practic la situaţia în care te afli.

Exemple de întrebări:

Crezi că această alegere este una realistă pentru mine?

Poţi să-mi faci nişte recomandări cu privire la momentele în care să aplic sfaturile?

Crezi că e ceva ce au observat alţii la mine?

Este acesta un lucru pe care trebuie să-l repar retroactiv (de exemplu, să cer iertare sau să fac unele schimbări) sau e o recomandare cu privire la modul în care să progresez?

Care sunt câteva dintre riscurile pe care le presupun îndrumările oferite de tine?

NU TE LĂSA ABSORBIT DE PROPRIA ÎNCÂNTARE

Dacă eşti îndeajuns de norocos încât să ai succes, păstrează în minte vorbele pe care le auzeau generalii romani victorioşi: aminteşte-ţi că eşti doar un om, aminteşte-ţi că vei muri. În loc să laşi reuşitele să ţi se urce la cap, detaşează-te de ele. Fii recunoscător pentru învăţătorii tăi şi pentru ce ţi-au oferit. Aminteşte-ţi cine eşti şi de ce faci munca asta care îţi aduce succes.

Adu-ţi aminte lucrurile rele şi uită-le pe cele bune, ca să ai o perspectivă de ansamblu asupra propriei măreţii. În liceu am fost suspendat de trei ori din cauza prostiilor pe care le-am făcut. Mi-e ruşine de trecutul meu, dar asta mă ţine cu picioarele pe pământ. Pot să privesc în urmă şi să-mi spun: *Indiferent ce spun azi alţii despre mine sau indiferent de felul în care cred că am progresat, am ancore care mă ajută să rămân smerit. Îmi aduc aminte cine am fost şi cine aş fi putut deveni dacă n-aş fi întâlnit persoanele care m-au inspirat să mă schimb.* La fel ca toţi oamenii, am ajuns în punctul în care mă aflu acum datorită unor alegeri, ocazii şi muncii depuse.

Nu te defineşte succesul sau eşecul.

Păstrează această modestie şi după ce ai realizat ceva. Când eşti complimentat, lăudat sau recompensat, nu lăsa să ţi se urce la cap, dar nici nu respinge. Fii amabil pe moment, dar după aceea adu-ţi aminte cât efort ai depus şi câte sacrificii ai făcut. Apoi întreabă-te cine te-a ajutat să-ţi dezvolţi respectiva aptitudine. Gândeşte-te la părinţii, învăţătorii şi mentorii tăi. Cineva a trebuit să investească timp, bani şi energie ca tu să devii cine eşti azi. Aminteşte-ţi şi

mulţumeşte-le oamenilor care ţi-au dăruit aptitudinile datorită cărora eşti apreciat. Dacă împarţi succesul cu ei, vei rămâne smerit.

ADEVĂRATA MĂREŢIE

N-ar trebui să te simţi neînsemnat în raport cu alţii, dar ar trebui să te simţi neînsemnat în raport cu ţelurile tale. Felul în care eu rămân smerit în faţa reuşitelor este prin faptul că-mi stabilesc ţeluri şi mai însemnate. Măsura adevărată a succesului nu constă în numere, ci în profunzime. Călugării nu sunt impresionaţi de cât de mult timp îţi petreci meditând. Te întrebăm cât de profund ai mers. Bruce Lee a spus următoarele: „Nu mi-e teamă de cel care a exersat 10 000 de lovituri o dată, ci de cel care a exersat o lovitură de 10 000 de ori".

Indiferent de realizările noastre, ne dorim lucruri mai mari şi mai însemnate. Nu-mi pasă de măsurile născute din orgoliu. Spun adesea că vreau să fac înţelepciunea virală, dar vreau s-o fac într-un fel care să conteze. Cum pot să ajung la o mulţime de oameni, fără să pierd legăturile intime? Misiunea mea nu s-a încheiat până când toată lumea nu e vindecată şi fericită. Când ţintim din ce în ce mai sus – dincolo de noi înşine, spre comunitatea din care facem parte, dincolo de ţara noastră, de planeta pe care ne aflăm – şi când ne dăm seama că ţelul final nu poate fi atins, vom reuşi să rămânem smeriţi.

Într-adevăr, modestia pe care ne străduim s-o atingem este, în cele din urmă, de neatins.

În clipa în care ai impresia că ai ajuns, începi călătoria din nou. Acest paradox e valabil pentru multe lucruri: dacă te simţi în siguranţă, atunci eşti cel mai vulnerabil; dacă ai impresia că nu eşti capabil să greşeşti, atunci eşti cel mai predispus s-o faci. André Gide a spus aşa: „Crede în cei care caută adevărul; îndoieşte-te de cei care l-au găsit". De foarte multe ori când te descurci, te simţi bine, o duci bine şi începi să-ţi spui „Mă descurc", şi atunci dai greş. Dacă ţi-aş spune acum că nu am orgoliu, te-aş minţi pe faţă. Stăpânirea egoului este un lucru pe care-l faci încontinuu, nu e o reuşită.

Adevărata măreţie constă în a-ţi folosi propriile succese ca să-i înveţi pe alţii, ca ei să înveţe, la rândul lor, cum să-i educe pe alţii şi ca măreţia pe care ai realizat-o să crească exponenţial. În loc să vezi succesul ca statut, gândeşte-te la rolul pe care îl ai în viaţa altora ca la cea mai

valoroasă monedă. Când îţi extinzi viziunea, îţi dai seama că până şi oamenii care au tot ce şi-au dorit au cea mai mare mulţumire atunci când îi ajută pe alţii.

Indiferent cât de mult îi ajuţi pe alţii, să nu te simţi mândru, deoarece mai sunt atâtea de făcut. Kailash Satyarthi este un activist pentru drepturile copilului[17] care şi-a pus viaţa în slujba salvării copiilor de la exploatare. Organizaţiile sale nonguvernamentale au salvat zeci de mii de copii, dar când a fost întrebat care a fost prima lui reacţie după ce a câştigat Premiul Nobel pentru Pace în 2014, a răspuns: „Prima reacţie? Păi, m-am întrebat dacă am făcut destul ca să primesc acest premiu." Pe Satyarthi îl smereşte faptul că ştie câte mai are de făcut. Cea mai puternică, admirabilă şi captivantă calitate a oricărui om iese la iveală când a realizat lucruri măreţe, dar rămâne modest şi conştient de propria neînsemnătate.

Am analizat în profunzime cine eşti cu adevărat, cum poţi trăi o viaţă plină de sens şi ce anume vrei să schimbi. Mai ai mult de crescut, iar asta nu se va întâmpla peste noapte. Ca să-ţi înlesneşti eforturile, îţi propun să practici vizualizarea când meditezi. Este calea perfectă prin care poţi să vindeci trecutul şi să te pregăteşti pentru viitor.

MEDITAŢIE. VIZUALIZEAZĂ

În timpul meditaţiei, călugării folosesc vizualizarea mentală. Când închidem ochii şi ne purtăm mintea într-un alt loc şi timp, avem ocazia să ne vindecăm trecutul şi să ne pregătim pentru viitor. În următoarele trei capitole vom porni într-o călătorie de transformare a felului în care ne vedem atât pe noi înşine, cât şi scopul unic pe care-l avem în lume. În timp ce facem asta, ne vom folosi de puterea vizualizării ca punct de sprijin.

Folosindu-ne de vizualizare, putem să revizităm trecutul şi să redactăm povestea pe care ne-o spunem despre trecutul nostru. Imaginează-ţi că deteşti ultimul lucru pe care l-ai spus unui părinte care a murit. Faptul că te vezi cu ochii minţii cum îi spui părintelui tău cât de mult l-ai iubit nu schimbă trecutul, însă spre deosebire de nostalgie şi regret, începe procesul de vindecare. Şi dacă îţi imaginezi speranţele, visele şi temerile pe care le ai cu privire la viitor, poţi să trăieşti sentimentele înainte ca ele să aibă loc şi să te întăreşti, pregătindu-te să faci faţă unor provocări noi. Înainte să ţin un discurs, mă pregătesc adesea vizualizându-mă cum urc pe scenă să-l rostesc. Gândește-te la asta în felul următor: tot ce vezi în lumea făcută de oameni – cartea asta, o masă, un ceas – orice lucru care îţi atrage atenţia a existat în mintea cuiva înainte să prindă contur. Ca să creăm ceva, prima oară trebuie să ni-l închipuim. De aceea vizualizarea e atât de importantă. Orice clădim în interior poate fi construit în exterior.

Oricine vizualizează în viaţa de zi cu zi. Meditaţia e o ocazie de a transforma această înclinaţie în ceva intenţionat şi folositor. Trecut sau viitor, mare sau mic, poţi să foloseşti vizualizarea ca să extragi energia dintr-o situaţie şi s-o aduci în realitate. De pildă, dacă meditezi cu gândul la un loc unde te simţi fericit şi relaxat, respiraţia şi pulsul se schimbă, precum şi energia, şi atragi acea senzaţie în propria realitate.

Vizualizarea activează aceleaşi reţele neuronale ca şi făptuirea sarcinii pe care ţi-o închipui că o faci. Oamenii de ştiinţă de la Clinica din Cleveland au demonstrat că persoanele care şi-au imaginat timp de 12 săptămâni că-şi încordau un muşchi[1] din degetul lor mic i-au crescut forţa aproape la fel de mult ca aceia care au făcut exerciţii propriu-zise pentru întărirea muşchiului respectiv în aceeaşi perioadă. Eforturile sunt identice – vizualizarea determină schimbări reale în corpul nostru.

Am spus că putem să medităm oriunde. Vizualizarea te poate ajuta să te relaxezi indiferent de haosul din jurul tău. La un moment dat am mers cu un tren aglomerat şi mizerabil din Mumbai către sudul Indiei, într-o călătorie ce a durat două sau trei zile. Mi s-a părut greu să meditez, aşa că i-am zis învăţătorului meu: „N-am să meditez acum. O voi face când ne oprim sau când se liniştesc lucrurile."

Învăţătorul m-a întrebat: „De ce?"

I-am răspuns: „Fiindcă asta facem la ashram". Eram obişnuit să meditez în ashramul liniştit de lângă lac, înconjurat de bănci şi de copaci.

Mi-a zis: „Crezi că momentul în care vei muri va fi unul liniştit? Dacă nu poţi să meditezi acum, atunci cum vei putea medita în clipa aceea?"

Mi-am dat seama că ne antrenăm să medităm în linişte ca să putem medita în haos. De atunci am meditat în avion, în mijlocul New Yorkului, în Hollywood. Sunt, fireşte, elemente care distrag atenţia, dar meditaţia nu le elimină, ci le gestionează.

Când conduc o sesiune de meditaţie, încep adesea prin a spune: „Dacă observi că mintea începe să-ţi zboare, întoarce-ţi atenţia spre tiparul de respiraţie. Nu deveni iritat sau supărat, ci concentrează-te încet pe propria respiraţie, pe vizualizare sau pe mantră." Meditaţia nu este întreruptă când eşti distras. Este întreruptă în momentul în care îţi îngădui să urmăreşti gândul care te-a distras, sau când îţi pierzi concentrarea şi-ţi spui: Ah, nu mă pricep deloc la asta. O parte a meditaţiei e să observi gândul, să-i dai pace şi să te întorci la lucrul asupra căruia te concentrai. Dacă nu e greu, înseamnă că nu o faci cum trebuie.

O observaţie importantă: vrem să alegem vizualizări pozitive. Cele negative ne prind în capcana gândurilor şi a imaginilor dureroase. Da, „răul" din nou iese la iveală în timpul meditaţiei, dar nu ne ajută deloc

dacă ne închipuim că suntem blocaţi într-un labirint sumbru. Scopul e să vizualizezi o cale care să te scoată din întuneric.

Există două tipuri de vizualizare – receptivă şi ghidată. În primul caz, cineva te îndrumă prin vorbe într-un loc. Te afli pe o plajă. Simţi nisipul de sub picioare. Vezi cerul albastru şi auzi pescăruşii şi valurile care se sparg la ţărm. Vizualizarea ghidată presupune să compui tu peisajul. Dacă le cer persoanelor care vin la meditaţie să-şi imagineze locul unde se simt cel mai în largul lor, o doamnă s-ar putea să se vadă mergând pe faleză cu bicicleta, în timp ce un domn ar putea vizualiza căsuţa din copac din copilărie.

EXERCIŢIU: VIZUALIZAREA

Iată câteva vizualizări pe care ai putea să le încerci. Te încurajez, de asemenea, să-ţi descarci o aplicaţie de pe internet sau să vizitezi un centru de meditaţii – sunt o mulţime de variante care să te ajute să o practici.

Pentru exerciţiile de vizualizare pe care le descriu mai jos, începe urmărind aceşti paşi.

1. Găseşte o poziţie comodă – aşezat pe scaun, stând cu spatele drept pe o pernă, sau întins pe jos.
2. Închide ochii.
3. Coboară privirea.
4. Fă-te comod în această poziţie.
5. Concentrează-ţi atenţia pe calm, echilibru, tihnă, tăcere şi pace.
6. Ori de câte ori observi că-ţi pierzi concentrarea, redirecţionează-ţi încetişor mintea înapoi către calm, echilibru, tihnă, tăcere şi pace.

SCANAREA CORPULUI

1. Concentrează-te pe tiparul natural al respiraţiei tale. Inspiră şi expiră.

2. Concentrează-te pe corpul tău. Fii conştient de locul în care atinge podeaua, scaunul şi locul unde nu face asta. Poate descoperi că atingi podeaua doar cu călcâiele, nu cu toată talpa. Sau poate că partea lombară atinge patul sau salteaua, dar mijlocul spatelui este uşor arcuit. Fii conştient de toate aceste legături subtile.
3. Acum scanează-ţi corpul.
4. Concentrează-te pe picioare. Scanează-ţi degetele, tălpile, gleznele, călcâiele. Fii conştient de senzaţiile diferite pe care le simţi. Poate te simţi relaxat sau poate simţi durere, presiune, mâncărimi sau cu totul altceva. Devino conştient de asta, pe urmă vizualizează că inspiri energie pozitivă, reconfortantă şi vindecătoare şi că expiri toată energia toxică şi negativă.
5. Acum urcă la picioare, gambe, tibii şi genunchi. Din nou, scanează doar şi observă senzaţiile.
6. De fiecare dată când mintea ta rătăceşte, redirecţioneaz-o uşor înapoi spre corpul tău. Nu o forţa, nu pune presiune pe ea. Nu o judeca.
7. La un moment dat s-ar putea să dai peste o durere de care nu erai conştient. Conştientizează durerea. Observ-o. Inspiră şi expiră de trei ori.
8. De asemenea, poţi să-ţi exprimi recunoştinţa pentru diverse părţi ale corpului pe măsură ce le scanezi.
9. Fă asta până ajungi în vârful capului, inclusiv. Poţi să te mişti cât de încet sau de repede vrei, dar nu te grăbi.

CREEAZĂ UN SPAŢIU SACRU

1. Vizualizează-te într-un loc care te face să te simţi calm şi relaxat. Poate fi o plajă, o plimbare prin natură, o grădină sau vârful unui munte.
2. Simte pământul, nisipul sau apa de sub picioare în timp ce te plimbi în acest spaţiu.
3. Fără să deschizi ochii, priveşte în stânga. Ce vezi? Observă şi continuă să mergi.

4. Uită-te în dreapta. Ce vezi? Observă şi continuă să mergi.
5. Devino conştient de culori, de texturi şi de distanţele din jurul tău.
6. Ce auzi? Sunetul păsărilor, al apei sau al aerului?
7. Simte aerul şi vântul de pe faţă.
8. Găseşte-ţi un loc liniştit şi comod unde să te aşezi.
9. Inspiră calmul, echilibrul, tihna, tăcerea şi pacea.
10. Expiră stresul, presiunea şi negativitatea.
11. Mergi în acest loc de fiecare dată când simţi nevoia să te relaxezi.

PREZENŢA ŞI IMAGINEA MENTALĂ

Deseori, imaginile noastre mentale se formează doar din repetarea unei activităţi, mai degrabă decât fiindcă le-am ales noi. Vizualizarea poate fi folosită pentru a transforma intenţionat un moment într-o amintire. Foloseşte această vizualizare ca să creezi o amintire sau ca să imortalizezi bucurie, fericire şi scop. De asemenea, poate fi folosită pentru a te conecta în profunzime la o amintire veche, care îţi permite să te întorci în timp într-un loc unde ai simţit bucurie, fericire şi scop. Dacă creezi o amintire, ţine ochii deschişi. Dacă te reconectezi, atunci închide-i.

Eu folosesc o tehnică împotriva anxietăţii numită 5-4-3-2-1. Vom găsi cinci lucruri pe care le vezi, patru obiecte pe care le poţi atinge, trei lucruri pe care le auzi, două lucruri pe care le poţi mirosi şi un lucru pe care-l poţi gusta.

1. În primul rând, găseşte cinci lucruri pe care le vezi. Când le-ai găsit pe toate cinci, acordă-le atenţie pe rând, trecându-ţi privirea de la unul la celălalt.
2. Acum găseşte patru lucruri pe care le poţi atinge. Imaginează-ţi că le atingi, că le simţi. Observă texturile diferite. Mută-ţi atenţia de la unul la celălalt.
3. Găseşte trei lucruri pe care le auzi. Mută-ţi atenţia de la unul la celălalt.

4. Găseşte două lucruri pe care le poţi mirosi. Sunt flori? Apă? Nimic? Mută-ţi atenţia de la unul la celălalt.
5. Găseşte un lucru pe care îl poţi gusta.
6. Acum că te-ai ocupat de fiecare simţ în parte, inspiră bucuria şi fericirea. Lasă-te pătruns de ele. Zâmbeşte firesc ca răspuns la felul în care te fac să te simţi.
7. Acum ai înregistrat acest moment pentru totdeauna şi te poţi întoarce oricând la el prin vizualizare.

PARTEA A III-A. OFERĂ

Capitolul 9. RECUNOŞTINŢĂ

Cel mai puternic drog din lume

Apreciază totul, chiar şi lucrurile obişnuite.Mai ales lucrurile obişnuite.
Pema Chödrön

Odată ce ne-am antrenat mintea să privească spre interior, suntem gata să privim către exterior, la modul în care interacţionăm cu ceilalţi. Azi e ceva obişnuit să vorbim despre amplificarea recunoştinţei în vieţile noastre (suntem toţi #binecuvântaţi), dar a eticheta un moment nu e acelaşi lucru cu a evidenţia tot ce ne-a fost dăruit şi cu a nutri recunoştinţa autentică, deliberată, în viaţa noastră de fiecare zi.

Călugărul benedictin fratele David Steindl-Rast defineşte recunoştinţa ca fiind sentimentul de apreciere ce apare atunci când „îţi dai seama că ceva e de preţ pentru tine, iar asta nu are nimic de-a face cu valoarea sa materială“.[1]

Cuvintele din partea unui prieten, un gest frumos, o ocazie, o lecţie, o pernă nouă, însănătoşirea cuiva drag, amintirea unui moment fericit, o cutie de bomboane vegane de ciocolată. Când îţi începi ziua cu recunoştinţă, eşti deschis ocaziilor, nu obstacolelor. Eşti atras spre creativitate, nu spre nemulţumire. Descoperi modalităţi noi de a evolua,

în loc să cazi pradă gândurilor negative care nu fac decât să-ţi reducă oportunităţile.

În acest capitol vom înţelege mai multe despre recunoştinţă şi despre motivul pentru care efectul ei asupra noastră e unul pozitiv. Apoi vom exersa găsirea unor motive de recunoştinţă în fiecare zi; vom învăţa când şi cum să ne exprimăm recunoştinţa atât pentru darurile mărunte, cât şi pentru cele care contează cel mai mult.

RECUNOŞTINŢA ÎŢI FACE BINE

E greu de crezut că recunoştinţa ar putea avea beneficii măsurabile, dar ştiinţa confirmă acest lucru. S-a constatat că recunoştinţa are legătură cu o îmbunătăţire a sănătăţii mentale, a conştientizării de sine, a relaţiilor şi cu dobândirea sentimentului de împlinire.

Un mod prin care oamenii de ştiinţă au măsurat beneficiile recunoştinţei a fost acela de a cere unor subiecţi împărţiţi în două grupuri să ţină un jurnal pe parcursul zilei[2]. Celor din primul grup li s-a cerut să noteze în el lucruri pentru care se simţeau recunoscători, iar celor din cel de-al doilea grup li s-a cerut să noteze situaţiile în care s-au simţit iritaţi sau hărţuiţi în vreun fel. Cei din primul grup au raportat un nivel de stres mai scăzut la sfârşitul zilei. Într-un alt studiu, studenţilor care se plângeau de faptul că mintea lor era plină de gânduri haotice şi de tot felul de griji li s-a spus să petreacă 15 minute înainte de culcare notând lucruri pentru care se simţeau recunoscători. Faptul că au ţinut un jurnal al recunoştinţei le-a redus gândurile intruzive şi i-a ajutat pe participanţi să doarmă mai bine.

EXERCIŢIU: ŢINE UN JURNAL AL RECUNOŞTINŢEI

În fiecare seară dedică-ţi cinci minute pentru a scrie lucruri pentru care eşti recunoscător.

Dacă vrei să efectuezi propriul experiment, notează timp de o săptămână cât de mult dormi noaptea. Apoi, în săptămâna următoare, ţine un jurnal al recunoştinţei şi dimineaţa scrie cât de mult ai dormit. Observi vreo îmbunătăţire?

RECUNOŞTINŢĂ ŞI MINTE

Când mintea de maimuţă, care amplifică negativitatea, încearcă să ne convingă că nu suntem buni de nimic, mintea de călugăr, mai raţională, contraatacă arătând că ceilalţi ne-au oferit timpul, energia şi iubirea lor. Au făcut eforturi de dragul nostru. Recunoştinţa faţă de bunătatea lor e împletită cu stima de sine, căci dacă noi am fi lipsiţi de orice valoare, atunci şi generozitatea lor faţă de noi ar fi lipsită de orice valoare.

Recunoştinţa ne ajută totodată să depăşim tristeţea şi durerea pe care le purtăm cu toţii în noi. Încearcă să fii invidios şi recunoscător în acelaşi timp. Greu de imaginat, nu? **Când trăieşti în recunoştinţă, nu poţi fi nicăieri altundeva.** Conform neurologului Alex Korb de la UCLA, nu avem efectiv cum să ne concentrăm asupra unor sentimente pozitive şi a unor sentimente negative[3] în acelaşi timp. Când ne simţim recunoscători, creierul nostru eliberează dopamină (substanţa chimică ce însoţeşte recunoştinţa), iar aceasta ne face să vrem să ne simţim din nou în felul acesta şi, astfel, începem să facem din recunoştinţă un obicei. „Odată ce începi să vezi lucruri pentru care merită să fii recunoscător, creierul tău începe să caute şi mai multe astfel de lucruri“, spune Korb. E un „cerc virtuos“.

Ani de zile, cercetătorii au arătat că recunoştinţa joacă un rol major în depăşirea traumelor reale. Un studiu publicat în 2006 a arătat că veteranii Războiului din Vietnam care aveau un nivel de recunoştinţă

ridicat[4] erau mai puţin afectaţi de sindromul stresului posttraumatic (SSPT). Dacă ai trecut printr-o despărţire, dacă ai pierdut pe cineva drag – dacă ai suferit un şoc emoţional de orice fel – recunoştinţa e soluţia.

Recunoştinţa are beneficii nu doar pentru minte, ci şi pentru corpul fizic. Emoţiile toxice pe care le blochează recunoştinţa contribuie la răspândirea inflamaţiei în corp, aceasta fiind precursoarea unor numeroase boli cronice, printre care şi cele de inimă.

Studiile arată că oamenii recunoscători nu doar că se simt mai sănătoşi, ci au şi şanse mai mari de a lua parte la activităţi sănătoase şi de a solicita îngrijire medicală atunci când sunt bolnavi.

Beneficiile recunoştinţei în ceea ce priveşte sănătatea sunt atât de numeroase încât dr. P. Murali Doraiswamy, şeful Secţiei de psihologie biologică de la Centrul medical al Universităţii Duke, spunea la ABC News: „Dacă [recunoştinţa] ar fi un drog[5], ar fi cel mai bine vândut produs din lume, indicat pentru păstrarea sănătăţii celor mai importante organe din corp".

RECUNOŞTINŢĂ ÎN FIECARE ZI

Dacă recunoştinţa îţi face bine, atunci mai multă recunoştinţă îţi face şi mai bine. Aşa că hai să vorbim despre modul în care îţi poţi amplifica recunoştinţa în viaţa de fiecare zi. Călugării încearcă să fie recunoscători pentru orice, tot timpul. Aşa cum recomandă *Sutta Pitaka*, o parte a canonului budist: „Călugări, trebuie să vă antrenaţi astfel[6]: «Vom fi recunoscători şi plini de mulţumire şi nu vom trece cu vederea nici măcar cea mai mică favoare care ni se face.»"

Una dintre cele mai memorabile lecţii legate de recunoştinţă pe care le-am primit a venit în primele zile după sosirea mea la ashram.

Un călugăr în vârstă ne cere nouă, celor nou-veniţi, să scriem despre o experienţă pe care credem că n-am meritat-o. Se aşterne

tăcerea, în timp ce noi mâzgălim de zor în carneţelele noastre. Eu aleg un episod din vremea adolescenţei, când unul dintre prietenii mei cei mai buni m-a trădat.

După vreo 15 minute, fiecare citeşte ce a scris. Un novice descrie moartea prematură şi dureroasă a surorii lui, alţii au scris despre accidente, câţiva vorbesc despre pierderea celor dragi. Când am terminat, învăţătorul nostru ne-a spus că experienţele pe care le-am ales sunt toate justificate, dar evidenţiază faptul că toţi am ales scenarii negative. Nici măcar unul dintre noi nu a scris despre un lucru frumos care să ni se fi întâmplat prin voia sorţii sau prin amabilitatea cuiva, mai degrabă decât prin propriile eforturi. Un lucru minunat pe care noi nu l-am meritat.

Ne-am obişnuit să ne gândim că nu merităm nenorocirile, dar că merităm toate binecuvântările care ne apar în cale. Acum noi, cei din clasă, ne gândim la lucrurile bune din viaţa noastră: norocul de a ne fi născut într-o familie cu resurse suficiente pentru a ne creşte, oameni care au investit în noi mai mult decât am investit noi înşine în noi; oportunităţi care au însemnat foarte mult în viaţa noastră. E atât de uşor să ratăm şansa de a recunoaşte ceea ce ne-a fost oferit, să simţim şi să exprimăm recunoştinţă.

Exerciţiul acesta m-a dus cu gândul la prima ocazie în care m-am simţit recunoscător pentru viaţa pe care până atunci o considerasem ca pe ceva ce mi se cuvine.

Am vizitat prima dată India împreună cu părinţii mei când aveam în jur de nouă ani. Într-una din zile, în timp ce ne întorceam la hotel, taxiul în care eram a oprit la semafor. Prin geamul maşinii am văzut picioarele unei fete, care era probabil cam de-aceeaşi vârstă cu mine, deoarece restul corpului ei era aplecat într-un container de gunoi. Părea că scormoneşte după ceva acolo, cel mai probabil după mâncare.

Când s-a ridicat, am fost şocat să văd că nu avea mâini. Am simţit o dorinţă reală să o ajut cumva, dar am rămas uitându-mă la ea neputincios, în timp ce maşina noastră s-a pus în mişcare. Mi-a observat privirea şi a zâmbit, aşa că i-am zâmbit şi eu – asta a fost tot ce am putut face.

Întors la hotel, m-am simţit destul de amărât din cauza fetei pe care o văzusem. Aş fi vrut să fi făcut ceva. M-am gândit atunci la cunoştinţele mele din Londra. Majoritatea dintre noi aveau liste de Crăciun, petreceri pentru zilele de naştere şi diverse hobbyuri, în vreme ce alţi copii se zbăteau să supravieţuiască. A fost ca un fel de trezire.

Am mers împreună cu familia mea la restaurantul hotelului să luăm prânzul, iar acolo am auzit un copil de la altă masă plângându-se că nu găsea nimic pe gustul lui în meniu. Am fost consternat. Noi stăteam aici, cu o listă de mâncăruri în faţă, iar fata pe care o văzusem mai devreme avea în loc de meniu doar un container de gunoi.

Probabil că nu am putut să exprim atunci lucrul acesta, dar în ziua aceea mi-am dat seama pentru prima dată cât de multe primisem. Cea mai mare diferenţă dintre mine şi fata aceea ţinea de locul şi familia în care ne născuserăm. De fapt, tatăl meu plecase de jos, dintr-o mahala din Puna, nu departe de Mumbai. Eu eram rezultatul unor sacrificii şi eforturi uriaşe.

În ashram, mi-am început practica recunoştinţei întorcându-mă la înţelegerea pe care începusem s-o am la vârsta de nouă ani şi simţindu-mă recunoscător pentru ceea ce aveam deja: viaţa şi sănătatea mea, un trai uşor şi sigur şi încrederea că voi beneficia în continuare de hrană, de adăpost şi de iubire. Toate acestea reprezentau un dar.

Ca să îşi facă un obicei din aprecierea faţă de darurile venite din partea universului, călugării îşi încep fiecare zi aducând mulţumiri. Literalmente. Când ne trezim, punem rogojinile în faţa noastră şi mulţumim universului pentru tot ceea ce ne dăruieşte, pentru faptul că

vedem, pentru pământul pe care călcăm, pentru aerul pe care îl respirăm.

Peste tot în lume există practici străvechi şi nemuritoare ale gratitudinii. În rândul amerindienilor obiceiul recunoştinţei este foarte des întâlnit. Într-unul dintre ritualurile lor[7], descris de învăţata budistă şi activista de mediu Joanna Macy, copiii Onondaga se adună în fiecare dimineaţă înainte să-şi înceapă ziua la şcoală prin a-şi exprima recunoştinţa. Învăţătorul începe: „Să ne adunăm laolaltă minţile ca şi cum ar fi una singură şi să aducem mulţumiri Fratelui nostru mai mare, Soarele, care răsare în fiecare zi ca să aducă lumina ce ne permite să ne vedem chipurile unii altora şi căldura care face ca seminţele să crească". La fel, cei din tribul Mohawk spun o rugăciune prin care aduc mulţumiri pentru oameni, mama-natură, apă, peşti, plante, legumele hrănitoare, plantele medicinale, animale, copaci, păsări, cele patru vânturi, bunicul tunet, fratele cel mai mare Soarele, bunica Luna, stelele, învăţătorii iluminaţi şi Creator. Imaginează-ţi cum ar fi lumea dacă ne-am începe cu toţii ziua aducând mulţumiri pentru cele mai elementare daruri ale vieţii din jurul nostru.

EXERCIŢIU: PRACTICI ZILNICE ALE RECUNOŞTINŢEI

Recunoştinţa de dimineaţă. Primul lucru pe care îl faci dimineaţa când te trezeşti e să-ţi verifici telefonul. Poate că pare a fi un mod util de a-ţi pune creierul în mişcare, dar, aşa cum am mai discutat, nu e un mod bun de a-ţi începe ziua. Încearcă lucrul următor – îţi va lua doar un minut. (Dacă eşti atât de obosit încât există pericolul să adormi la loc, ai grijă să îţi setezi alarma telefonului.) Rămâi câteva clipe în pat, întoarce-te pe burtă, uneşte-ţi mâinile ca pentru rugăciune şi înclină-ţi capul. Gândeşte-te în clipele acestea la tot ce e bun în viaţa ta: aerul şi lumina care îţi dau energie, oamenii care te iubesc, cafeaua care te aşteaptă.

Recunoştinţa pentru hrană. Unul din nouă oameni nu are mâncare

suficientă în fiecare zi. Asta înseamnă aproape 800 000 000 de oameni. Alege o masă din zi şi, înainte de a începe să mănânci, adu mulţumiri pentru mâncare. Inspiră-te din rugăciunile amerindienilor sau creează-ţi propria rugăciune. Dacă ai familie, rostiţi pe rând rugăciunile.

EXPRIMAREA RECUNOŞTINŢEI

A face din exprimarea recunoştinţei rutina ta zilnică reprezintă partea uşoară, dar iată ce îţi cer eu, şi nu e puţin lucru: vreau să fii recunoscător tot timpul şi în toate împrejurările. Chiar dacă viaţa ta nu e perfectă, dezvoltă-ţi recunoştinţa ca pe un muşchi. Dacă te antrenezi acum, cu timpul ea va deveni tot mai solidă.

EXERCIŢIU: MEDITAŢII PENTRU RECUNOŞTINŢĂ

Pentru a avea acces la recunoştinţă oricând vrei, îţi recomand următoarele meditaţii.

OM NAMO BHAGAVATE VASUDEVAYA

În ashram, intonam mantra aceasta, pe care o vom discuta mai târziu, înainte de a citi texte spirituale, pentru a ne aminti să ne simţim recunoscători faţă de cei care au contribuit la existenţa acelor scripturi. Putem folosi această incantaţie în mod similar pentru a ne exprima recunoştinţa faţă de învăţătorii şi înţelepţii noştri, care ne-au oferit călăuzire şi înţelegere.

SUNT RECUNOSCĂTOR PENTRU...

După ce te aşezi, te relaxezi şi respiri, repetă: „Sunt recunoscător pentru...", completând fraza cu cât mai multe cuvinte. Exerciţiul acesta te ajută imediat să-ţi recapeţi concentrarea. Dacă e posibil, încearcă să

oferi un alt cadru gândurilor negative care îți apar în minte, căutând la ele aspecte pentru care ești recunoscător. Poți face lucrul acesta și într-un jurnal sau printr-o înregistrare vocală pe care s-o păstrezi la îndemână în cazul în care aceste gânduri negative revin.

VIZUALIZAREA BUCURIEI

În timpul meditației, alege un moment și un loc în care ai trăit bucuria. Permite acelui sentiment de bucurie să pătrundă din nou în tine. După ce vei încheia meditația, sentimentul acela va rămâne și îl vei purta cu tine.

Recunoștința reprezintă calea prin care transformăm ceea ce maestra Zen Roshi Joan Halifax numește „mentalitatea sărăciei“[8]. Ea explică faptul că această mentalitate „nu are nimic de-a face cu sărăcia materială. Când suntem captivi în mintea sărăciei, ne concentrăm pe ceea ce ne lipsește; simțim că nu merităm iubire; ignorăm tot ce ni s-a dat. Practica conștientă a gratitudinii reprezintă calea de ieșire din mentalitatea sărăciei care ne erodează recunoștința și, odată cu ea, integritatea“.

Brian Acton ne arată un exemplu[9] de astfel de practică conștientă a recunoștinței. Lucra la Yahoo de 11 ani când a încercat să se angajeze la Twitter, dar, deși se pricepea foarte bine la ceea ce făcea, a fost respins. Când a primit vestea, a scris pe Twitter: „Am fost refuzat de compania Twitter. Nu-i nimic. Oricum trebuia să fac naveta.“ În continuare și-a căutat de lucru la Facebook. La scurt timp după aceea a scris pe Twitter: „Cei de la Facebook nu m-au angajat. Am avut o ocazie deosebită de a cunoaște niște oameni fantastici. Abia aștept următoarea aventură pe care mi-o oferă viața.“ N-a ezitat să-și facă publice eșecurile și n-a exprimat niciodată altceva decât recunoștință pentru ocaziile avute.

După aceste eşecuri, în timpul liber, s-a apucat să lucreze la o aplicaţie. Cinci ani mai târziu, Facebook a cumpărat WhatsApp, aplicaţia a cărui cofondator era Brian Acton, în schimbul sumei de 19 miliarde de dolari.

Slujbele din cadrul companiilor care l-au respins pe Acton i-ar fi adus un venit mult mai mic decât cel pe care i l-a adus WhatsApp. În loc să se concentreze asupra refuzurilor primite şi să adopte o mentalitate a sărăciei, a aşteptat recunoscător să vadă ce i-ar mai putea aduce viitorul.

Nu judeca momentul de faţă. De îndată ce etichetezi un lucru ca fiind rău, mintea ta începe să creadă că aşa e. Mai bine fii recunoscător pentru eşecuri. Permite călătoriei vieţii să se desfăşoare în ritmul şi în felul ei. Universul ar putea avea alte planuri cu tine.

Există o poveste despre un călugăr care aducea apă de la fântână în două găleţi, una din ele fiind găurită. Făcea lucrul acesta în fiecare zi, fără să astupe găurile. Într-o zi, un trecător l-a întrebat de ce continua să care găleata găurită. Călugărul i-a arătat că partea drumului pe care îşi ducea găleata plină era pustie, dar pe partea cealaltă a drumului, pe unde trecea cu găleata găurită, crescuseră flori sălbatice frumoase. „Imperfecţiunea mea a adus frumuseţe celor din jurul meu“, a zis el.

Hellen Keller, care a rămas surdă şi oarbă în copilărie, în urma unei boli necunoscute, scria: „Când o uşă a fericirii se închide[10], o alta se deschide; dar adeseori privim prea mult la uşa închisă, încât n-o mai vedem pe cea care s-a deschis pentru noi“.

Când ceva nu merge cum vrei tu, spune-ţi: „Mă aşteaptă alte experienţe“. Asta e tot. Nu trebuie să îţi spui: *Ce recunoscător sunt că mi-am pierdut locul de muncă!* Atunci când spui: „Asta voiam; era singurul răspuns“, toată energia o pui în „asta“. Când spui: „N-a mers, dar mă aşteaptă alte experienţe“, energia se îndreaptă către un viitor plin de posibilităţi.

Cu cât eşti mai deschis faţă de posibile rezultate, cu atât poţi să faci din recunoştinţă un răspuns constant. Fratele David Steindl-Rast spune: „Oamenii se gândesc, de obicei, că recunoştinţă înseamnă[11] să spui mulţumesc, ca şi cum acesta ar fi aspectul ei cel mai important. Cel mai însemnat aspect al practicării recunoştinţei îl reprezintă încrederea în viaţă... A trăi în felul acesta este ceea ce numesc eu «a trăi cu recunoştinţă», fiindcă atunci primeşti fiecare moment ca pe un dar... Atunci te opreşti suficient de mult încât să te întrebi: «Care e oportunitatea în acest moment?» O cauţi şi apoi profiţi de ea. E foarte simplu."

Dacă şeful tău îţi oferă un feedback cu care nu eşti de acord, aşteaptă puţin înainte să reacţionezi. Gândeşte-te o clipă: *Ce pot învăţa din această experienţă?* Şi apoi caută motive de recunoştinţă: ai putea fi recunoscător pentru că şeful tău încearcă să te ajute să te perfecţionezi – sau ai putea fi recunoscător pentru că şeful tău ţi-a oferit încă un motiv ca să renunţi la slujba asta. Dacă alergi să prinzi un autobuz şi reuşeşti, pe moment simţi o uşurare, după care te întorci la treburile tale. Dar procedează altfel: opreşte-te o clipă şi gândeşte-te cum te simţeai când credeai că o să-l pierzi. Foloseşte amintirea asta ca să apreciezi norocul pe care l-ai avut. Iar dacă nu prinzi autobuzul, vei avea la dispoziţie câteva momente pentru a reflecta, aşa că foloseşte-le pentru a privi situaţia în ansamblu. O să vină un alt autobuz. N-ai fost lovit de o maşină. Ar fi putut să fie mult mai rău. După ce sărbătorim victoriile şi ne jelim pierderile, privim fiecare situaţie în perspectivă, o acceptăm cu recunoştinţă şi umilinţă şi mergem mai departe.

EXPRIMAREA RECUNOŞTINŢEI

Acum, că am amplificat recunoştinţa pe care o simţim în interior, să orientăm acea recunoştinţă către exterior şi să o exprimăm faţă de

ceilalţi.

În mare parte din timp ne simţim profund recunoscători, dar nu ştim cum să manifestăm recunoştinţa asta. Există modalităţi multiple şi profunde prin care putem fi recunoscători şi prin care putem, la rândul nostru, oferi.

Cel mai simplu mod prin care ne putem arăta recunoştinţa constă în a spune mulţumesc. Dar cine vrea să rămână la nivelul elementar? Fă din mulţumirile tale ceva cât mai personalizat cu putinţă. Gândeşte-te la mesajele de mulţumire pe care le-ai putea primi după ce organizezi o petrecere. Cel puţin unul dintre ele va fi, probabil: „Mulţumesc pentru seara trecută. A fost minunat!" Un altul va spune: „Mulţumesc pentru azi-noapte – mâncarea a fost delicioasă şi mi-a plăcut discursul tău amuzant şi emoţionant atunci când ai închinat paharul în cinstea prietenului tău". E mult mai bine să îţi exprimi recunoştinţa concret. În clipa în care primim mulţumiri precise, ne simţim mai bine.

Aceasta este cheia: prietenul tău s-a bucurat să fie prezent la petrecerea organizată de tine, iar efortul pe care l-a făcut pentru a compune acel mesaj de mulţumire ţi-a adus, la rândul lui, bucurie ţie. Pentru fiecare dintre noi, recunoştinţa vine din înţelegerea faptului că cineva investeşte în noi. Este o buclă de iubire.

BUNĂTATEA ŞI RECUNOŞTINŢA SUNT ÎNTR-O LEGĂTURĂ STRÂNSĂ

Această buclă de iubire e în concordanţă cu învăţătura lui Buddha, conform căreia bunătatea şi recunoştinţa trebuie să se dezvolte împreună, trebuie să conlucreze în armonie.

Bunătatea e un lucru simplu sau greu: înseamnă să doreşti cu sinceritate binele cuiva, să te gândeşti ce anume i-ar face bine şi să faci efortul de a-i oferi binele respectiv.

Dacă ai făcut vreodată un sacrificiu pentru binele cuiva, poţi recunoaşte foarte uşor efortul şi energia depuse de acea persoană atunci când a făcut-o pentru tine. Cu alte cuvinte, actele tale de bunătate te învaţă ce înseamnă să fii bun, aşa că bunătatea ta îţi permite să te simţi cu adevărat recunoscător. Bunătatea te învaţă recunoştinţa. Asta se întâmplă în microcosmosul mesajului de mulţumire conceput cu grijă de cineva: bunătatea de care ai dat dovadă prin organizarea petrecerii l-a inspirat pe prietenul tău să se simtă recunoscător. Recunoştinţa aceea, la rândul ei, te-a inspirat pe tine să fii bun.

Bunătatea – şi recunoştinţa de care este urmată – are un efect de domino. Pema Chödrön ne sfătuieşte: „Fii mai bun cu tine.[12] Şi apoi permite acelei bunătăţi să inunde lumea." În interacţiunile noastre zilnice, vrem ca ceilalţi să fie buni cu noi, plini de compasiune şi generoşi – cine nu-şi doreşte asta? –, dar cel mai bun mod de a atrage aceste calităţi în vieţile noastre constă în a le dezvolta în noi înşine. Studiile au arătat că atitudinea, comportamentul şi chiar sănătatea sunt molipsitoare în cadrul reţelelor sociale, dar ceea ce nu era clar până acum este dacă lucrul acesta este adevărat doar pentru că avem tendinţa de a ne împrieteni cu oameni care sunt exact ca noi. Prin urmare, doi cercetători de la Harvard şi de la Universitatea din California, San Diego, şi-au propus să afle dacă bunătatea e molipsitoare[13] în rândul celor care nu se cunosc. Au conceput un joc în care au pus câteva persoane străine în grupuri de câte patru şi au acordat fiecărei persoane 20 de puncte. Fiecare jucător a fost instruit să decidă, în particular, câte puncte să păstreze pentru sine şi câte să pună într-un coş comun care avea să se împartă, la sfârşitul fiecărei runde, în mod egal între toţi jucătorii. La sfârşitul fiecărei runde, jucătorii erau amestecaţi între ei, deci nu aflau niciodată, de la un joc la altul, cine a fost generos, dar ştiau cât de generoşi fuseseră ceilalţi cu grupul. Pe măsură ce jocul continua, jucătorii care beneficiaseră de pe urma

generozităţii colegilor de echipă aveau tendinţa de a oferi mai mult din punctele lor în rundele următoare. Bunătatea generează bunătate.

Când faci parte dintr-un experiment despre schimbul de bunătate şi recunoştinţă, vei ajunge inevitabil să beneficiezi de recunoştinţa altora. Când primim mulţumiri, trebuie să fim atenţi la orgoliul nostru. E uşor să ne pierdem în fantezia propriei măreţii. Când sunt lăudaţi, călugării se detaşează, amintindu-şi că tot ceea ce au putut vreodată să ofere n-a fost oricum al lor de la bun început. Ca să primeşti recunoştinţa cu umilinţă, începe prin a mulţumi persoanei care îşi arată recunoştinţa faţă de tine; apreciază atenţia şi intenţia sa. Caută o calitate la celălalt şi întoarce-i complimentul.

Apoi ia recunoştinţa care îţi este oferită ca pe o ocazie de a fi recunoscător învăţătorilor tăi.

BUNĂTATEA STRĂINILOR

Călugării practică recunoştinţa în orice interacţiune. M-am urcat la un moment dat într-un Uber, grăbit şi distrat. Maşina a rămas pe loc destul de mult timp, iar când am băgat în sfârşit de seamă lucrul acesta şi l-am întrebat pe şofer dacă e totul în regulă, mi-a răspuns: „Da, aştept doar să-mi răspunzi la salut". A fost un semnal de alarmă pentru mine şi de-atunci sunt mult mai atent la oameni.

Atunci când eşti direct şi concis eşti mai eficient, dar faptul că ne petrecem fiecare zi pe pilot automat ne împiedică să ne exprimăm emoţiile care reprezintă legătura dintre noi, oamenii. Un studiu ce încuraja câteva persoane care făceau naveta din Chicago[14] să înceapă o conversaţie pe orice subiect cu necunoscuţi în tren, indiferent dacă o făceau pentru un timp mai îndelungat sau pentru câteva minute, a demonstrat că cei care şi-au făcut curaj să iniţieze o conversaţie au raportat ulterior că drumul fusese mai plăcut. Majoritatea navetiştilor

anticipaseră exact rezultatul opus, iar, după nişte studii mai amănunţite, cercetătorii au aflat că oamenii nu începeau o conversaţie cu cei din tren, nu fiindcă erau nesuferiţi, ci pentru că li se părea o situaţie stânjenitoare şi se temeau că vor fi respinşi. Nu a fost cazul, şi majoritatea au fost bucuroşi să se angajeze într-o conversaţie. Atunci când facem efortul de a ne conecta cu cei din jurul nostru, creăm ocazii pentru apariţia recunoştinţei, în loc să lâncezim în anonimat.

Gândeşte-te la toate activităţile zilnice care implică alţi oameni: naveta, un proiect la serviciu, cumpărăturile, dusul copiilor la şcoală, discuţiile cu partenerul. Acestea sunt evenimentele neînsemnate care ne umplu vieţile, şi depinde numai de noi câtă bucurie ne vor aduce. Mai exact, depinde de noi câtă bunătate manifestăm în aceste interacţiuni şi câtă recunoştinţă dobândim în urma lor.

EXERCIŢIU: VIZUALIZAREA RECUNOŞTINŢEI

Opreşte-te chiar acum pentru câteva clipe şi gândeşte-te la trei lucruri pe care ţi le-au oferit ceilalţi:

1. Un mic gest de bunătate pe care l-a făcut cineva faţă de tine
2. Un dar care a însemnat foarte mult pentru tine
3. Un lucru care-ţi face fiecare zi un pic mai bună

Închide ochii. Retrăieşte unul dintre gesturile de bunătate făcute de alţii faţă de tine şi reaminteşte-ţi totul exact aşa cum a fost atunci – imaginea, mirosul, sunetul. Aminteşte-ţi cu emoţie momentul acela şi trăieşte sentimentele de-atunci într-un mod mai profund.

După această vizualizare, recunoaşte importanţa lucrurilor mărunte din viaţa ta. Nu le trece cu vederea şi nu considera că ţi se cuvin. Apoi lasă-te învăluit pentru câteva clipe de sentimentul că cineva îţi poartă de grijă, se gândeşte la tine, te iubeşte. Sentimentul acesta ar trebui să-ţi

amplifice respectul de sine şi încrederea. În final, trebuie să ştii că scopul cel mai important al exerciţiului nu este să te simţi bine, ci să laşi această reflecţie să te conducă la sentimentul că vrei să oferi înapoi iubire celor care ţi-au oferit-o sau să le-o oferi celor care nu au parte de ea.

RECUNOŞTINŢĂ PRIN INTERMEDIUL FAPTELOR ÎN FOLOSUL ALTORA

Dacă vrem o experienţă care transcende gesturile întâmplătoare de bunătate de peste zi, putem să ne amplificăm în mod activ recunoştinţa dincolo de limita obişnuită. Ne gândim la voluntariat şi la ajutorul oferit celorlalţi ca la nişte modalităţi prin care le putem dărui ceva celor mai puţin norocoşi, dar aceste fapte înseamnă, fără îndoială, la fel de mult pentru noi ca şi pentru cei care beneficiază de rezultatul lor concret. Faptele în folosul altora ne ajută să transformăm emoţiile negative, precum furia, stresul, invidia şi dezamăgirea, în recunoştinţă, deoarece ne oferă o imagine de ansamblu.

– Ce te aduce la mine? l-a întrebat o bătrână înţeleaptă pe tânărul care stătea în faţa ei.

– Văd bucurie şi frumuseţe în jurul meu, dar de la depărtare, a răspuns tânărul. Viaţa mea e plină de suferinţă.

Bătrâna înţeleaptă a tăcut. I-a turnat încet un pahar cu apă tânărului trist şi i l-a înmânat. Apoi i-a întins un bol cu sare şi i-a zis:

– Pune nişte sare în apă.

Tânărul a şovăit, apoi a pus un praf de sare.

– Mai mult. Pune o mână plină cu sare, i-a zis femeia.

Neîncrezător, tânărul a pus o linguriţă de sare în pahar. Femeia a dat din cap, făcându-i semn să bea. Tânărul a sorbit o gură de apă, s-a

strâmbat, apoi a scuipat-o.

– Cum a fost? a întrebat femeia.

– Nu mai vreau, mulţumesc, i-a răspuns tânărul cam posac.

Femeia a zâmbit cu subînţeles, apoi i-a dat tânărului bolul cu sare şi l-a dus la un lac din apropiere. Apa era limpede şi rece.

– Acum pune un pumn de sare în lac, i-a zis ea.

Tânărul a făcut întocmai, iar sarea s-a dizolvat în apă.

– Bea, i-a zis femeia.

Tânărul s-a aplecat şi a băut apă din lac. Când a ridicat privirea, femeia l-a întrebat din nou:

– Cum a fost?

– Răcoritoare, i-a răspuns tânărul.

– Ai simţit gustul de sare? l-a întrebat ea.

Tânărul a zâmbit ruşinat.

– Câtuşi de puţin, a zis el.

Bătrâna a îngenuncheat lângă el şi a băut şi ea nişte apă, apoi a zis:

– Sarea e precum durerea în viaţă. E constantă, dar dacă o pui într-un pahar mic, gustul e greu de suportat. Dacă o pui într-un lac, nici nu-i mai simţi gustul. Amplifică-ţi simţurile, lărgeşte-ţi lumea, iar durerea se va diminua. Nu fi paharul acela. Devino lacul.

O perspectivă mai amplă ne ajută să ne reducem durerea şi să apreciem ceea ce avem, şi avem acces direct la această perspectivă mai amplă atunci când oferim. Câteva studii publicate în *BMC Public Health* arată că activitatea de voluntariat poate avea ca rezultat reducerea depresiei[15] şi o stare generală de bine. Când locuiam în New York, o organizaţie caritabilă, Pelerine pentru copii, a colaborat cu o şcoală din Queens, ajutându-i pe elevi să croiască pelerine de supereroi pentru copiii proveniţi din medii defavorizate. Copiii care au fabricat pelerinele au avut ocazia să vadă impactul pe care l-au avut roadele muncii lor, iar lucrul acesta i-a ajutat să-şi dea seama cât de multe

aveau ei, de fapt. Când vedem clar ca lumina zilei greutăţile celorlalţi, când ne folosim talentul ca să le facem lumea măcar puţin mai bună, simţim imediat o creştere a recunoştinţei.

EXERCIŢIU: CULTIVĂ-ŢI SENTIMENTUL DE RECUNOŞTINŢĂ PRIN ACTIVITĂŢI DE VOLUNTARIAT

Faptele în folosul altora îţi lărgesc perspectiva şi atenuează sentimentele negative. Încearcă să faci activităţi de voluntariat – o poţi face o dată pe lună sau o dată pe săptămână –, căci nimic nu te va ajuta mai mult să-ţi dezvolţi recunoştinţa într-un timp scurt şi nu te va inspira mai mult să o manifeşti.

RECUNOŞTINŢĂ PROFUNDĂ

Câteodată, cel mai greu este să ne exprimăm recunoştinţa faţă de oamenii care înseamnă cel mai mult pentru noi – familia, prietenii, învăţătorii şi mentorii care au avut o influenţă importantă asupra vieţii noastre.

Încearcă să îţi arăţi dragostea şi aprecierea personal, dacă se poate. În celelalte cazuri, un mesaj sau un telefon prin care exprimi clar lucrurile pe care le apreciezi la o persoană va amplifica sentimentul de fericire atât pentru ea, cât şi pentru tine.

Câteodată, cei pe care îi iubeşti vor opune rezistenţă manifestărilor mai intime şi te vor ţine la distanţă. În acest caz, nu-ţi pierde cumpătul. Ca să primeşti recunoştinţa e nevoie de vulnerabilitate şi de deschidere. Noi blocăm aceste sentimente deoarece ne temem să nu fim răniţi. Dacă întâmpini rezistenţă, ai putea încerca să-ţi schimbi puţin abordarea. Gândeşte-te o clipă la modalitatea cea mai potrivită de a-ţi exprima recunoştinţa faţă de persoana respectivă. În unele cazuri, exprimarea

recunoştinţei în scris reprezintă modalitatea cea mai uşoară pentru fiecare dintre voi, căci vă permite să dispuneţi de timpul şi de spaţiul necesare procesării sentimentelor.

EXERCIŢIU: SCRIE O SCRISOARE DE RECUNOŞTINŢĂ

Alege o persoană faţă de care te simţi profund recunoscător – cineva faţă de care îţi e uşor să simţi recunoştinţă.

Scrie o listă cu calităţile şi cu valorile pe care le apreciezi la această persoană. Ţi-a oferit susţinere? Ţi-a arătat iubire? A dat dovadă de integritate? Atunci gândeşte-te la anumite cuvinte pe care vi le-aţi spus şi la anumite momente pe care le-aţi împărtăşit. Priveşte în perspectivă şi scrie ce vei face şi ce îi vei spune când o vei întâlni data viitoare. (Dacă nu mai e printre noi, poţi începe cu: „Dacă te-aş mai vedea o dată, asta ţi-aş spune".)

Acum scrie-i o scrisoare de recunoştinţă, inspirându-te din ceea ce ai notat până acum.

Atunci când scrii o scrisoare de recunoştinţă cuiva care înseamnă foarte mult pentru tine, încearcă să-l faci să se simtă la fel de iubit cum te-ai simţit şi tu atunci când te-a ajutat. O scrisoare oferă recunoaştere valorii generozităţii sale într-un mod mai durabil decât mulţumirile verbale. Legătura dintre voi va deveni mai profundă. Recunoaşterea aceea vă inspiră pe amândoi să fiţi atenţi şi generoşi unul cu altul, iar aceasta, după cum am văzut, are ecou în întreaga comunitate.

RECUNOŞTINŢĂ DUPĂ IERTARE

Probabil te gândeşti: *Părinţii mei s-au purtat foarte urât cu mine. De ce le-aş fi recunoscător?* Există oameni imperfecţi în viaţa noastră –

faţă de care avem sentimente neclare sau amestecate şi din această cauză ne vine greu să nutrim faţă de ei recunoştinţă. Însă recunoştinţa nu e ori albă, ori neagră. Putem să fim recunoscători pentru anumite comportamente ale unei persoane faţă de noi, nu e nevoie să fim recunoscători pentru toate comportamentele sale. Dacă relaţiile tale sunt complicate, acceptă complexitatea lor. Încearcă să găseşti iertare pentru greşelile acelei persoane şi recunoştinţă pentru eforturile sale.

Însă în nici un caz nu sugerez că ar trebui să fii recunoscător dacă cineva ţi-a făcut rău. Nu trebuie să fii recunoscător fiecărui om din viaţa ta. Călugării nu au o poziţie oficială cu privire la traumă, dar ei se concentrează întotdeauna asupra vindecării din interior înainte de a se confrunta cu exteriorul. În ritmul tău, pas cu pas.

•••

Avem tendinţa de a ne gândi la recunoştinţă ca fiind apreciere pentru ceea ce ni s-a oferit. La fel gândesc şi călugării. Iar dacă întrebi un călugăr ce i s-a oferit, răspunsul va fi: totul. Complexitatea bogată a vieţii e plină de daruri şi de lecţii pe care nu întotdeauna le putem vedea cu claritate, aşa că de ce să nu alegem să fim recunoscători pentru ceea ce este şi pentru ceea ce e posibil? Fă din recunoştinţă o practică zilnică, atât pe plan interior – în ceea ce priveşte modul în care vezi viaţa şi lumea din jurul tău –, cât şi prin acţiunile exterioare. Recunoştinţa generează bunătate, iar spiritul acesta va reverbera în cadrul comunităţilor, aducând intenţiile noastre cele mai înalte celor din jur.

Recunoştinţa este mama tuturor calităţilor. Aşa cum o femeie dă naştere, şi recunoştinţa dă naştere tuturor celorlalte calităţi – compasiunii, rezilienţei, încrederii în sine, pasiunii – trăsături pozitive care ne ajută să găsim un sens şi să ne conectăm cu ceilalţi. De aceea e firesc ca în următorul capitol să vorbim despre relaţii – despre cine încercăm să fim atunci când ne aflăm în prezenţa celorlalţi, pe cine

vrem să primim în viaţa noastră şi cum putem menţine relaţiile semnificative.

Capitolul 10. RELAŢII

Observă oamenii

Fiecare om e o lume ce merită explorată.[1]
Thich Nhat Hanh

Se crede adesea despre călugări că sunt pustnici, că trăiesc în izolare, detaşaţi de toţi ceilalţi, însă experienţa mea în calitate de călugăr a schimbat pentru totdeauna modul în care interacţionez cu alţi oameni. Când m-am întors la Londra, după ce hotărâsem să plec din ashram, am constatat că relaţiile mele erau mult mai bune decât fuseseră înainte de a mă călugări. Îmbunătăţirea aceasta era valabilă şi în privinţa relaţiilor mele de dragoste, lucru un pic surprinzător dacă ne gândim că un călugăr este celibatar, iar eu nu avusesem relaţii de dragoste în timpul petrecut la ashram.

STABILIREA AŞTEPTĂRILOR

Comunitatea din ashram cultivă camaraderia, să ne ajutăm reciproc la nevoie. Dan Buettner, cofondatorul Zonelor Albastre (Blue Zones) – o organizaţie care studiază regiuni ale lumii unde oamenii duc un stil de viaţă sănătos şi trăiesc cel mai mult – a observat că pretutindeni în lume

este nevoie de acest gen de comunitate. Pe lângă dietă şi practicile legate de stilul de viaţă, Buettner a descoperit că longevitatea era legată de câteva aspecte ale comunităţii[2]: relaţii apropiate cu familia (ceilalţi au grijă de tine atunci când ai nevoie de ajutor), un grup cu credinţe împărtăşite şi comportamente sociale sănătoase. În esenţă, e nevoie de o comunitate.

Asemenea acestor zone albastre, şi ashramul este o comunitate interdependentă, care cultivă o stare de spirit propice colaborării şi întrajutorării. Fiecare e încurajat să se preocupe nu doar de propriile nevoi, ci şi de nevoile celorlalţi. Îţi aminteşti de arborii din Biosfera 2, care nu aveau rădăcini suficient de adânci încât să facă faţă vântului? Cu arborii de sequoia e altă poveste. Având în vedere înălţimea lor, ai crede că au nevoie de rădăcini foarte adânci ca să reziste, dar, de fapt, rădăcinile lor sunt superficiale. Ceea ce le oferă acestor arbori rezistenţă e faptul că rădăcinile lor se răspândesc în toate părţile. Arborii de sequoia cresc cel mai bine în crânguri, unde rădăcinile lor se împletesc în aşa fel încât cei puternici şi cei firavi rezistă împreună forţelor naturii.

CERCUL IUBIRII

Într-o comunitate în care toţi au grijă unii de alţii, iniţial m-am aşteptat ca grija şi sprijinul oferite de mine altor călugări să-mi fie oferite în schimb chiar de către aceştia, dar realitatea s-a dovedit a fi mai complexă.

În primul meu an la ashram, m-am simţit tulburat şi am mers la unul dintre învăţătorii mei să îi cer sfatul.

– Sunt tulburat, i-am spus. Am senzaţia că eu ofer foarte multă iubire celorlalţi, dar nu simt că primesc din partea lor. Eu ofer iubire,

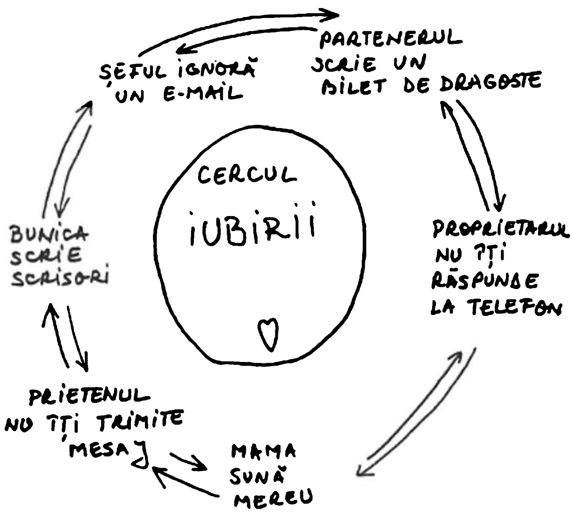
grijă și atenție celorlalți, dar ei nu fac același lucru pentru mine. Nu înțeleg.

Călugărul m-a întrebat:

– De ce oferi iubire?

– Pentru că așa sunt eu, i-am răspuns.

– În cazul ăsta, de ce te aștepți să o primești înapoi? mi-a zis atunci călugărul. Ascultă-mă cu atenție. Ori de câte ori oferi orice fel de energie – iubire, ură, furie, bunătate – o vei primi întotdeauna înapoi. Într-un fel sau altul. Iubirea e ca un cerc. Indiferent câtă iubire oferi, totul se va întoarce la tine. Problema e legată de așteptările tale. Tu crezi că iubirea pe care o primești trebuie să vină de la persoana căreia i-ai oferit-o. Dar ea nu vine întotdeauna de la acea persoană. La fel, există oameni care te iubesc și cărora tu nu le oferi înapoi aceeași iubire.



Avea dreptate. **Adesea iubim oamenii care nu ne iubesc, dar nu le oferim iubire celor care ne iubesc.**

M-am gândit la mama mea, care se oprea întotdeauna din orice activitate ca să-mi răspundă la telefon. Iar de fiecare dată când punea mâna pe telefon, prima persoană pe care o suna eram eu sau sora mea. În adâncul sufletului voia să vorbească cu mine aproape tot timpul. Când eu eram frustrat că cineva nu-mi răspunde la mesaje, mama mea stătea şi se gândea: *Aş vrea ca fiul meu să mă sune!*

Modul în care mi-a descris învăţătorul meu cercul iubirii mi-a schimbat viaţa. Lipsa noastră de recunoştinţă e cea care ne face să nu ne simţim iubiţi. Când credem că nimănui nu-i pasă de noi, trebuie să ne examinăm puţin viaţa şi să vedem că iubirea pe care o oferim se întoarce la noi dintr-o varietate de surse şi că, într-un sens mai general, ceea ce transmitem în exterior se întoarce la noi. Acesta este un exemplu de karma, ideea că acţiunile tale, bune sau rele, îţi aduc înapoi acelaşi lucru. Când nu ne simţim iubiţi, trebuie să ne întrebăm: *Oare ofer ajutor la fel de des pe cât cer? Cine îmi oferă fără să primească nimic în schimb?*

O REŢEA A COMPASIUNII

Este uşor de înţeles de ce călugării văd distribuirea iubirii şi a grijii faţă de ceilalţi ca pe o reţea a compasiunii, mai degrabă decât ca pe un schimb exclusiv între două persoane. Călugării cred că oameni diferiţi servesc unor scopuri diferite, fiecare rol contribuind în felul său la creşterea noastră. Avem prieteni alături de care să cunoaştem prietenia, avem elevi pe care să-i învăţăm şi mentori de la care să învăţăm noi şi cărora să le slujim. Aceste roluri nu sunt în întregime legate de vârstă sau de experienţă. Fiecare călugăr se află în permanenţă în fiecare etapă a acelui ciclu. Călugării cred că aceste roluri nu sunt fixe. Cel care îţi este învăţător într-o zi ar putea să-ţi fie elev în ziua următoare. Câteodată, călugării în vârstă veneau la ore împreună cu călugări tineri

ca noi, se aşezau pe podea şi ascultau câte un călugăr nou care vorbea. Nu se aflau acolo ca să ne verifice, ci ca să înveţe.

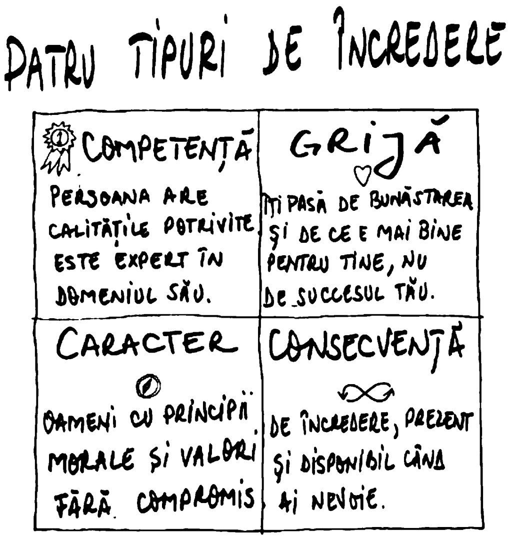
EXERCIŢIU: ÎNDRUMĂ ŞI LASĂ-TE ÎNDRUMAT

Fă o listă cu elevii şi profesorii tăi. Acum scrie ce anume te-ar putea învăţa elevii tăi şi ce ar putea învăţa profesorii tăi de la tine.

CELE PATRU TIPURI DE ÎNCREDERE

În ashram, eram supărat deoarece simţeam că grija mea pentru ceilalţi nu era răsplătită. Adeseori aşteptăm prea mult de la ceilalţi atunci când nu ne e prea clar rostul lor în viaţa noastră. Să ne gândim la patru caracteristici căutate de noi la cei pe care îi primim în viaţa noastră. Vei recunoaşte aceşti oameni – cei mai mulţi dintre noi cunosc cel puţin o persoană care se încadrează la fiecare dintre aceste categorii.

Competenţă. O persoană trebuie să fie competentă pentru ca noi să avem încredere în opiniile şi în recomandările sale. Aceasta are abilităţile necesare pentru a-ţi rezolva problemele. E un expert sau o autoritate în domeniul său. Are experienţă, referinţe şi/sau o evaluare bună pe Yelp*****.



Grijă. Înainte de a ne deschide sufletul în fața cuiva, avem nevoie să știm că acelei persoane îi pasă de noi. Grija adevărată înseamnă că se gândește la ce e mai bine pentru tine, nu la ce e mai bine pentru ea. Îi pasă de starea ta de bine, nu de succesul tău. O preocupă binele tău, crede în tine, e gata să facă pentru tine mai multe decât îi cere simțul datoriei: să te ajute să te muți, să te însoțească atunci când ai o consultație la medic sau să te ajute să organizezi o petrecere aniversară sau o nuntă.

Caracter. Unii oameni au o busolă morală solidă și sunt intransigenți în ceea ce privește valorile. Ne bazăm pe astfel de oameni ca să ne ajute să vedem clar atunci când nu suntem siguri că lucrurile pe care ni le dorim sau în care credem sunt corecte. Caracterul este deosebit de important mai ales atunci când ne aflăm într-un parteneriat interdependent (o relație, un parteneriat de afaceri, o echipă). Vorbele și faptele acestor oameni sunt în armonie. Au o reputație bună, au opinii clare și oferă sfaturi realiste. Sunt demni de încredere.

Consecvență. Oamenii consecvenţi pot să nu fie cei mai mari experţi, pot să nu aibă un caracter remarcabil şi să nu fie profund preocupaţi de binele tău, dar poţi conta pe ei, sunt prezenţi şi disponibili atunci când ai nevoie. Îţi sunt alături la bine şi la rău.

Nimeni nu poartă un indicator prin care să anunţe ce are de oferit. Observă intenţiile şi acţiunile oamenilor. Sunt ele în concordanţă? Dovedesc acei oameni că preţuiesc într-adevăr valorile pe care spun că le preţuiesc? Corespund valorile lor cu ale tale? Aflăm mai multe despre un om din comportamentul său decât din promisiunile sale. Foloseşte cele patru tipuri de încredere ca să înţelegi de ce eşti atras de o persoană şi dacă vei lega cu ea o relaţie de prietenie, de colegialitate sau de dragoste. Întreabă-te: *Care e intenţia mea reală în ceea ce priveşte implicarea în această relaţie?*

Cele patru tipuri de încredere poate par nişte calităţi elementare pe care le căutăm instinctiv la cineva, însă e greu să găseşti pe cineva căruia îi pasă de tine, este competent în toate privinţele, are un caracter remarcabil şi nu e niciodată prea ocupat ca să se ocupe de tine. Doi dintre cei mai importanţi oameni din viaţa mea sunt Swami (învăţătorul meu călugăr) şi mama mea. Swami e persoana la care apelez pentru sfaturi legate de chestiuni spirituale. Am încredere deplină în caracterul său. Dar când i-am spus că vreau să plec de la Accenture şi să lucrez în presă, mi-a zis: „Habar n-am ce să te sfătuiesc în privinţa asta". El e unul dintre oamenii care îmi oferă cele mai valoroase sfaturi, dar a fost ridicol din partea mea să mă aştept să aibă vreo părere în privinţa carierei mele, iar el a fost suficient de înţelept încât să nu pretindă a avea vreuna. Nici mama nu e persoana cea mai potrivită de la care să cer sfaturi despre schimbări în plan profesional. La fel ca multe alte mame, este cât se poate de interesată de binele meu: vrea să ştie cum mă simt, dacă mănânc bine, dacă dorm suficient. Manifestă grijă şi e consecventă, dar nu are cum să mă consilieze în privinţa gestionării propriei companii. Nu trebuie să mă înfurii pe mama mea pentru că nu se poate îngriji de fiecare aspect al vieţii mele. Trebuie să apreciez, pur şi simplu, ceea ce îmi oferă ea şi astfel să mă pun la adăpost de suferinţe inutile, să nu-mi pierd timpul şi energia pe care le-aş irosi dacă i-aş cere ce nu-mi poate da.

Avem tendinţa de a ne aştepta ca fiecare om să ne ofere tot ce ne trebuie. O astfel de aşteptare este nerealistă. E la fel de greu să

găseşti o astfel de persoană şi e la fel de dificil să fii o astfel de persoană. Cele patru tipuri de încredere ne vor ajuta să avem mereu în vedere ce putem şi ce nu putem cere de la ceilalţi. Nici măcar partenerul tău nu poate da dovadă în permanenţă de grijă, caracter, competenţă şi consecvenţă în toate privinţele. Grijă şi caracter, da, dar nimeni nu e competent în toate domeniile şi, chiar dacă partenerul e o persoană pe care te poţi baza, nimeni nu poate fi disponibil constant, ori de câte ori ai tu nevoie. Ne aşteptăm ca persoana de lângă noi să reprezinte totul, să ne „completeze" (mulţumesc, Jerry Maguire), dar chiar şi în cadrul acelei uniuni profunde şi durabile, numai tu poţi fi totul pentru tine.

Faptul că la ashram eram înconjurat de oameni care nu făceau parte din familie sau nu erau persoane apropiate ne-a oferit o perspectivă realistă. Era limpede că acolo nimeni nu putea şi nu avea de ce să îndeplinească toate rolurile. Interesant e că un articol din *Psychology Today* descrie un studiu de teren pe tema leadershipului militar în Irak[3], efectuat de un psiholog, colonelul J. Patrick Sweeney. Şi acesta a descoperit cei trei piloni de bază ai încrederii: competenţa, grija şi caracterul. Diferenţa este că a observat necesitatea tuturor celor trei calităţi pentru ca soldaţii să aibă încredere în comandanţii lor. Viaţa soldaţilor şi viaţa călugărilor sunt amândouă guvernate de rutină şi de principii, dar călugării nu-şi urmează comandanţii şi nu-şi pun viaţa în joc. Ca să gândeşti ca un călugăr în privinţa relaţiilor, nu căuta toate cele patru calităţi la o persoană, ci stabileşte-ţi aşteptări realiste bazate pe ceea ce îţi oferă efectiv o persoană, nu pe ceea ce ai vrea tu să-ţi ofere. Când nu întrunesc toate cele patru calităţi, fii conştient de faptul că oricum poţi beneficia de prezenţa lor în viaţa ta.

Şi ar trebui să fii cel puţin la fel de atent la ceea ce poţi tu să le oferi. Obişnuieşte-te să te întrebi în privinţa prietenilor sau colegilor tăi: *Ce pot eu să ofer mai întâi? Cum aş putea să fiu de folos? Sunt eu învăţător, prieten sau elev? Care dintre cele patru calităţi asociate încrederii le ofer acestei persoane?* Legăm relaţii mai solide atunci când apelăm la punctele noastre forte şi, asemenea lui Swami, nu oferim sfaturi specializate atunci când nu le avem.

Exerciţiile precum cel de mai sus nu au rolul de a pune etichete oamenilor; eu sunt împotriva etichetelor, aşa cum am explicat, fiindcă acestea reduc diversele nuanţe ale vieţii la alb şi negru. Abordarea unui călugăr constă în a căuta sensul şi a asimila ceea

ce îţi este necesar pentru a merge mai departe, în loc să rămâi blocat în judecăţi. În orice caz, atunci când aplicăm filtre precum cele patru tipuri de încredere, putem să ne dăm seama dacă reţeaua compasiunii noastre este suficient de amplă încât să ne călăuzească prin complexitatea şi haosul vieţii.

EXERCIŢIU: REFLECTEAZĂ LA ÎNCREDERE

Alege trei oameni diferiţi din viaţa ta – de exemplu, un coleg, un membru de familie şi un prieten – şi decide care dintre cele patru tipuri de încredere sunt specifice fiecăruia. Fii recunoscător pentru că îi ai în viaţa ta. Mulţumeşte-le pentru asta.

Chiar dacă bifăm la ceilalţi toate cele patru tipuri de încredere, beneficiem din mai multe puncte de vedere de pe urma fiecăreia dintre aceste categorii. Grija unei mame nu este la fel ca grija unui mentor. O persoană cu caracter poate să dea sfaturi foarte bune în ceea ce priveşte relaţiile de dragoste, în vreme ce o alta te poate ajuta să rezolvi o tensiune din sânul familiei. Iar un prieten consecvent îţi poate oferi susţinere în urma unei despărţiri, în vreme ce altul e mereu disponibil pentru o plimbare.

CREEAZĂ PROPRIA FAMILIE

Pentru a avea parte de diversitate, trebuie să fim deschişi către noi legături. A te maturiza – la orice vârstă – înseamnă, între altele, să accepţi că familia ta de origine s-ar putea să nu-ţi poată asigura tot ce îţi trebuie. E bine să accepţi ce poţi şi ce nu poţi obţine de la cei care te-au crescut. Şi e bine – necesar chiar – să te protejezi de membrii familiei tale care nu-ţi fac bine. Ar trebui să avem aceleaşi standarde pentru cei din familia noastră ca pentru oricine altcineva, iar dacă relaţia e una tensionată, îi putem iubi şi respecta de la distanţă, în vreme ce ne alcătuim familia de care avem nevoie din persoane din întreaga lume. Asta nu înseamnă că ar trebui să ne neglijăm familiile. Dar iertarea şi

recunoştinţa vin mai uşor atunci când acceptăm că avem prieteni şi familie, şi prieteni care devin familia noastră. Sentimentul de conectare la un anumit nivel cu întreaga omenire poate fi terapeutic pentru cei ale căror familii le-au făcut viaţa dificilă.

FAMILIA UMANĂ

Când intri într-o comunitate nouă – aşa cum am intrat eu în ashram – porneşti de la zero. Nu ai nici un fel de aşteptare precum cele care există deja în familii şi între prieteni. Cel mai probabil nimeni nu ştie nimic despre trecutul tău. În astfel de situaţii, majoritatea dintre noi se grăbesc să-şi creeze un grup cu oameni „de-ai lor", dar în ashram eu am învăţat altceva. Nu aveam nevoie să-mi creez aici familia, un cerc restrâns de oameni în care să am încredere şi care să-mi ofere confort psihic. Toată lumea din ashram era familia mea. Şi, pe măsură ce călătoream şi cunoşteam oameni de pe tot cuprinsul Indiei şi al Europei, începeam să-mi dau seama că toată lumea era familia mea. Aşa cum spunea Gandhi: „Calea succesului înseamnă să fii prieten cu lumea[4] şi să priveşti toată familia umană ca pe un întreg".

Grupurile pe care le alcătuim cu scopul de a învăţa, de a creşte şi de a împărtăşi experienţe – precum familiile, şcolile şi bisericile – ne ajută să clasificăm oamenii. *Aceştia* sunt oamenii cu care locuiesc. *Aceştia* sunt oamenii cu care învăţ. *Aceştia* sunt oamenii cu care mă rog. *Aceştia* sunt oamenii pe care sper să-i ajut. Dar eu n-am vrut să trec cu vederea opiniile sau valoarea cuiva doar pentru că nu se încadra într-una dintre aceste categorii. Dincolo de aspectul practic al acelor clasificări, nu existau oameni care să merite atenţia sau grija mea mai mult decât alţii.

E mai uşor să-i consideri pe toţi ca pe nişte membri ai familiei tale dacă nu îi priveşti în fiecare clipă ca pe persoane distincte. Un poem foarte cunoscut al lui Jean Dominique Martin spune: „Oamenii apar în viaţa ta[5] cu un motiv, pentru o perioadă scurtă sau pentru toată viaţa". Cineva poate intra în viaţa ta ca o binevenită schimbare. Asemenea unui nou anotimp, acea persoană poate reprezenta o direcţie nouă şi captivantă în viaţa ta. Dar anotimpul se sfârşeşte la un moment dat, aşa cum se întâmplă cu toate anotimpurile. Altcineva ar putea intra în viaţa ta cu un anumit motiv. Te ajută să

înveţi şi să evoluezi sau te susţine într-un moment dificil. Ai tendinţa să crezi că ţi-a fost trimis în mod intenţionat pentru a-ţi oferi ajutor sau îndrumare într-o anumită situaţie din viaţa ta, după care rolul său central în viaţa ta se estompează. Şi apoi există oamenii care rămân o viaţă întreagă cu tine. Îţi stau alături la bine şi la rău, te iubesc chiar şi atunci când nu le oferi nimic. Când te gândeşti la aceste categorii de oameni, nu uita de cercul iubirii. Iubirea e un dar necondiţionat. Asta înseamnă că atunci când îl primeşti ştii că nu toate relaţiile sunt menite să dureze la nesfârşit şi cu aceeaşi intensitate. Aminteşte-ţi că şi tu eşti un anotimp, un motiv sau un prieten de-o viaţă pentru diverşi oameni în diverse momente şi că rolul pe care îl joci în viaţa altcuiva nu va corespunde întotdeauna rolului pe care îl joacă aceea persoană în viaţa ta.

În perioada aceasta din viaţa mea, există un grup mic, constant, alcătuit din oameni de care sunt cel mai apropiat, dar lucrul acesta nu schimbă cu nimic legătura pe care o simt cu întreaga umanitate. Aşa că îţi sugerez să priveşti dincolo de oamenii pe care îi recunoşti, dincolo de zona ta de confort, către străini şi oameni pe care nu-i înţelegi. Nu trebuie să fii prieten cu toţi, dar trebuie să-i vezi pe toţi egali, la nivelul sufletului şi cu potenţialul de a adăuga varietate cunoaşterii şi experienţei tale. Se află cu toţii în cercul tău de oameni de care îţi pasă.

EXERCIŢIU: FII REALIST ÎN PRIVINŢA PRIETENIILOR TALE

Fă o listă cu persoanele cu care te-ai întâlnit mai des în ultimele două săptămâni. Într-o a doua coloană, notează dacă persoana respectivă reprezintă pentru tine un prieten de-un Anotimp, un prieten care există în viaţa ta cu un Motiv sau un prieten de-o Viaţă. Desigur, procedând astfel vei pune etichete, lucru pe care te-am rugat să nu-l faci. Trebuie să permitem o anumită fluiditate în ceea ce priveşte rolurile pe care le joacă oamenii. Dar o schiţare în mare a vieţii tale sociale actuale îţi poate oferi o idee cu privire la grupul de oameni de care eşti înconjurat – dacă e un grup echilibrat, dacă oamenii respectivi îţi oferă sprijin şi iubire pe termen lung sau dacă îţi stârnesc emoţii. Acum, într-o a treia coloană, notează rolul pe care îl joci tu în viaţa fiecăruia dintre aceşti

oameni. Oferi la rândul tău ceea ce primeşti? Unde ai putea oferi mai mult şi cum ai putea proceda?

ÎNCREDEREA SE CÂŞTIGĂ

Odată ce ţi-ai stabilit aşteptări realiste în privinţa unei relaţii, e mai uşor să clădeşti şi să menţii încrederea. Încrederea este esenţială în orice relaţie. Încredere înseamnă că noi ne aşteptăm ca persoana cealaltă să fie sinceră cu noi, că ţine cont de interesele noastre, că îşi va ţine promisiunile, va rămâne credincioasă convingerilor sale şi îşi va păstra bunele intenţii în viitor. Te rog să remarci că nu am spus că aceasta ar avea tot timpul dreptate sau s-ar descurca perfect în orice situaţie dificilă. Încrederea vizează intenţiile, nu capacităţile.

Când o persoană importantă pentru noi ne dezamăgeşte, lovitura pe care o primeşte încrederea noastră se face simţită în toate celelalte relaţii ale noastre. Chiar şi persoanele cu cele mai bune intenţii se schimbă sau nu urmează acelaşi drum în viaţă ca noi. Alţii ne oferă din belşug semnale că intenţiile lor nu se potrivesc cu ale noastre, însă noi le ignorăm. Iar câteodată, dacă am fi mai atenţi, am vedea din prima că unii nu merită încrederea noastră. Comportamentul celorlalţi nu ţine de noi – aşadar, cum puteam avea încredere într-o persoană?

ETAPE ALE ÎNCREDERII

Putem acorda încredere oricui, unui şofer de taxi, unui partener de afaceri sau persoanei iubite, dar e cert că nivelul încrederii este diferit în funcţie de fiecare persoană în parte. E important să fim atenţi la nivelul încrederii pe care o acordăm cuiva şi să ne asigurăm că merită acea încredere din partea noastră.

Dr. John Gottman, unul dintre cei mai mari experţi în relaţii la nivel naţional, a căutat să afle ce anume face ca un cuplu să rămână blocat într-un conflict permanent[6], în loc să-l rezolve şi să meargă mai departe. A examinat cupluri din toată ţara, provenite din

diverse medii etnice şi socio-economice, de la cei proaspăt căsătoriţi la părinţi în devenire sau la familii în care unul dintre parteneri era trimis în armată. În general, problema cea mai mare în cazul acestor cupluri era legată de încredere şi de trădare. Limbajul pe care îl foloseau ca să-şi descrie problemele era puţin diferit de la caz la caz, dar întrebarea esenţială era de fiecare dată aceeaşi: pot avea încredere în tine că nu mă înşeli? Pot avea încredere în tine că mă ajuţi cu treburile casnice? Pot avea încredere în tine că mă asculţi, că eşti alături de mine?

Cuplurile aveau motive întemeiate pentru a face din încredere o prioritate. Conform unor studii efectuate de dr. Bella DePaulo, oamenii nu sunt sinceri[7] în aproximativ o cincime din interacţiunile lor. 77 de studenţi şi 70 de persoane din toate categoriile au primit sarcina de a ţine evidenţa interacţiunilor sociale timp de şapte zile. Li s-a spus să înregistreze toate interacţiunile cu ceilalţi şi să noteze câte minciuni au spus. Ştiu la ce te gândeşti – dacă au minţit şi în privinţa minciunilor? Pentru a încuraja onestitatea în această privinţă, cercetătorii le-au spus participanţilor că nu erau implicate nici un fel de judecăţi şi că răspunsurile lor aveau să ajute la soluţionarea unor dileme fundamentale legate de comportamentul mincinos.



De asemenea, li s-a prezentat experimentul ca fiind o ocazie de a

se cunoaşte mai bine pe ei înşişi. La final, studenţii au raportat că au minţit într-o treime din interacţiunile lor, iar ceilalţi au raportat că au minţit în una din cinci interacţiuni. Nu e de mirare că atât de mulţi dintre noi au probleme de încredere.

Ştim din discuţia noastră despre ego că minţim ca să impresionăm[8], ca să arătăm că suntem „mai buni" decât în realitate, dar, când aceste minciuni sunt descoperite, trădarea face mult mai mult rău ambelor părţi implicate decât ar fi făcut sinceritatea. Dacă sământa încrederii nu e plantată cu succes de la bun început, udăm buruiana neîncrederii şi a trădării.

Nu suntem atenţi când şi cum oferim încredere. Fie ne încredem prea uşor în oameni, fie nu acordăm încrederea noastră nimănui. Nici una dintre aceste extreme nu ne ajută prea mult. A avea încredere în toată lumea te lasă vulnerabil în faţa dezamăgirilor. A nu avea încredere în nimeni face din tine un om suspicios şi singur. Nivelul nostru de încredere ar trebui să corespundă în mod direct experienţei pe care o avem cu privire la persoana respectivă şi să treacă prin cele patru etape.

Încredere neutră. Când cunoşti pe cineva, e normal să nu ai încredere din prima clipă. Poate să-ţi pară amuzant, fermecător, plin de veselie. Trăsăturile acestea pozitive nu merită încredere. Ele te fac să crezi că noua ta cunoştinţă e o persoană drăguţă. Avem tendinţa de a crede că persoanele plăcute sunt demne de încredere. În studii care analizează percepţiile juraţilor privitoare la martorii experţi, s-a constatat că martorii pe care juraţii îi considerau plăcuţi erau consideraţi totodată şi mai demni de încredere. Şi noi avem tendinţa de a ne încrede în persoanele pe care le găsim atrăgătoare.[9] Rick Wilson, coautor al cărţii *Judging a Book by Its Cover: Beauty and Expectations in the Trust Game* (*Când judeci o carte după copertă: rolul pe care îl joacă frumuseţea şi aşteptările în jocul încrederii*) spune: „Am constatat că subiecţii atrăgători au «avantajul frumuseţii»[10], adică ceilalţi au mai mare încredere în ei, dar am mai constatat, totodată, că există şi un «dezavantaj al frumuseţii» atunci când oamenii atrăgători nu se ridică la înălţimea aşteptărilor". Atunci când echivalăm gradul de atractivitate al unei persoane şi gradul de încredere pe care îl merită, trebuie să ne pregătim pentru o imensă dezamăgire. E mai bine să ai încredere neutră decât să te încrezi în cineva din motive eronate sau să ai încredere oarbă.

Încredere din obligaţie. În stabilirea acestui gen de încredere m-am

inspirat din *rajas*, modul de viaţă impulsiv, în care eşti concentrat pe obţinerea în timp scurt a rezultatului dorit de tine. Încrederea din obligaţie reprezintă varianta de schimb reciproc în cazul relaţiilor. Ea afirmă, pur şi simplu: dacă plătesc eu cina, iar tu promiţi că o să-mi dai banii, am încredere că o vei face. Dacă faci un plan, poţi conta pe faptul că persoana respectivă îşi va îndeplini partea care-i revine – şi asta e tot, nu există alte aşteptări. Încrederea din obligaţie e utilă. Cei mai mulţi dintre noi avem relaţii ce implică încrederea din obligaţie cu majoritatea oamenilor cu care avem de-a face, însă noi ne aşteptăm ca aceştia să aibă implicit încredere în noi. Poate că inima îşi doreşte o legătură mai profundă, dar trebuie să avem discernământ. A te aştepta la mai mult din partea cuiva care nu-ţi arată decât încredere din obligaţie e prematur în cel mai bun caz şi periculos în cel mai rău caz.

Încredere reciprocă. Încrederea din obligaţie atinge un nivel mai înalt atunci când ajuţi pe cineva, aşteptându-te ca acea persoană să facă, într-un fel sau altul, acelaşi lucru pentru tine la un moment dat. Dacă încrederea din obligaţie se bazează pe un schimb specific asupra căruia ambele părţi au convenit dinainte, încrederea reciprocă se manifestă într-un mod mult mai liber. Acest stadiu al încrederii provine din *sattva*, starea caracterizată de bine, în care acţionăm mânaţi de bine, de pozitivitate şi de pace. Cu toţii vrem să ajungem la acest nivel, iar prieteniile adevărate de regulă ajung.

Încredere totală. Cel mai înalt nivel de încredere îl reprezintă bunătatea sinceră, atunci când ştii că, indiferent ce s-ar întâmpla, celălalt e alături de tine şi invers. Antrenorul de baschet Don Meyer dădea fiecăruia dintre membrii echipei sale o coală albă de hârtie[11] pe care le cerea să deseneze un cerc care să reprezinte „adăpostul lor". Îşi scriau numele în partea de sus a cercului, apoi trasau linii la stânga, la dreapta şi în jos, iar pe fiecare linie trebuia să treacă numele unui membru din echipă cu care şi-ar fi dorit să fie în acel adăpost. Cei aleşi adesea de către colegii lor erau lideri de necontestat în echipă. Alege-ţi în mod înţelept grupul.

Dacă ar fi să reprezinţi printr-un grafic numărul persoanelor în care ai încredere la fiecare nivel, rezultatul ar arăta probabil asemenea unei piramide: foarte multe persoane în dreptul încrederii neutre; mai puţine în dreptul încrederii din obligaţie; cercul tău de apropiaţi la încredere reciprocă; şi doar câteva persoane situate la nivelul superior, încrederea totală.

Oricât de nemulţumit ai fi de piramida ta, nu promova oameni fără motiv, fiindcă nu vor face decât să te dezamăgească. Cea mai mare greşeală pe care o facem este să presupunem că toţi ceilalţi procedează exact la fel ca noi. Credem că ceea ce ne dorim noi într-o relaţie este şi dorinţa celuilalt. Când cineva spune „te iubesc", presupunem că se referă la acelaşi lucru ca atunci când noi rostim „te iubesc". Dar dacă ne imaginăm că toţi ceilalţi sunt o reflecţie a noastră, nu mai putem vedea lucrurile aşa cum sunt în realitate. Le vedem în funcţie de cum suntem *noi*.

Încrederea reciprocă necesită răbdare şi angajament. Este clădită pe înţelegerea reală a celeilalte persoane chiar dacă e diferită de noi şi vede lumea dintr-o altă perspectivă. Ca să ne punem la adăpost de presupuneri nefondate trebuie să observăm îndeaproape cuvintele şi comportamentele sale. Când oamenii îţi arată nivelul lor de încredere, crede-i.

Aş vrea să te simţi recunoscător pentru oamenii în care poţi avea încredere şi să te simţi onorat că ceilalţi au încredere în tine. Dacă ai încredere neutră în cineva, foarte bine, nu e nici o problemă. Acceptă oamenii aşa cum sunt şi oferă-le şansa de a evolua şi de a se dovedi mai mult de-atât. Pregătim terenul pentru încrederea pe termen lung atunci când îi permitem acesteia să evolueze firesc.

ÎNCREDEREA E O PRACTICĂ ZILNICĂ

Rareori relaţiile ajung în punctul în care ambii participanţi pot spune: „Cunosc pe deplin această persoană, iar ea mă cunoaşte foarte bine". Asemenea unei curbe care se apropie permanent de o linie, dar nu ajunge niciodată la ea, nici tu nu poţi ajunge vreodată în punctul în care poţi spune: „Am încredere totală în persoana aceasta, iar ea are încredere totală în mine, acum şi pentru totdeauna". Încrederea poate fi ameninţată într-o măsură mai mică sau mai mare şi trebuie consolidată şi reclădită în fiecare zi.

Clădeşte-ţi şi consolidează-ţi în fiecare zi încrederea:

- Făcând promisiuni şi respectându-le (încredere din obligaţie)

- Oferindu-le celor de care îţi pasă laude sincere şi critici constructive; străduindu-te să le oferi sprijin (încredere reciprocă)
- Rămânând alături de cineva chiar şi când traversează o perioadă foarte proastă sau când a făcut o greşeală sau când are nevoie de ajutor pentru care trebuie să investeşti mult timp (încredere totală)

O VIAŢĂ AMOROASĂ GUVERNATĂ DE INTENŢIE

Acum, că avem câteva instrumente necesare pentru a evalua rolurile pe care le joacă oamenii în viaţa noastră, să vedem cum am putea să aprofundăm relaţiile existente şi să clădim relaţii noi solide. Renunţarea la rolurile tradiţionale din cadrul familiei ne-a permis nouă, călugărilor, să ne extindem relaţiile cu oamenii. În acelaşi fel, abstinenţa sexuală ne-a eliberat energia şi atenţia pe care ni le consumaseră relaţiile amoroase. Înainte să azvârli cartea asta cât colo, trebuie să ştii că eu nu recomand abstinenţa celor care nu sunt călugări. Abstinenţa sexuală reprezintă un angajament extrem şi nici pe departe unul esenţial în cazul tuturor, dar pe mine m-a condus la nişte revelaţii pe care aş vrea să le împărtăşesc. Să spunem că am făcut-o eu, ca să nu mai fie nevoie să o faci tu.

Să nu mai beau alcool? Lucrul ăsta a fost uşor pentru mine. Să nu mai joc jocuri de noroc? În primul rând, nu jucasem cine ştie ce. Iar carne nu mai mănânc de la 16 ani. Pentru mine, să renunţ la relaţiile amoroase a fost sacrificiul cel mai mare. Suna ridicol, imposibil chiar. Dar am ştiut care era scopul din spatele acestei interdicţii: să canalizez eforturile şi energia pe care le consumam căutând să primesc validare într-o relaţie de dragoste şi să folosesc acea energie pentru a construi o relaţie cu mine însumi. E ca şi cum ai renunţa la zahăr: pare o corvoadă – ce om întreg la minte ar vrea să renunţe la îngheţată? –, dar ştim cu toţii că există un motiv întemeiat pentru a o face, anume acela de a fi mai sănătoşi şi de a trăi mai mult. Când mă uitam la călugări, îmi dădeam seama că făceau ce trebuie. Îţi mai aduci aminte de Matthieu Ricard, „cel mai fericit om din lume“? Toţi călugării pe care i-am întâlnit păreau foarte tineri şi fericiţi. Legăturile mele amoroase nu-mi aduseseră împlinire, aşa că eram dispus să încerc experimentul autocontrolului şi al disciplinei.

Când am devenit călugăr, unul dintre prietenii mei din facultate

m-a întrebat: „Despre ce o să mai vorbim? Până acum nu vorbeam decât despre fete.“ Avea dreptate. O mare parte din viaţa mea fusese absorbită de relaţiile de dragoste şi de tot ce presupuneau ele. Nu degeaba ne uităm la nenumărate seriale şi filme despre poveşti de dragoste – sunt deosebit de distractive –, dar, ca în cazul oricărei distracţii, ele ne fură din timpul pe care l-am putea dedica chestiunilor serioase. Dacă în acei trei ani în care am stat la ashram aş fi continuat să mă întâlnesc cu fete sau mi-aş fi petrecut timpul în relaţii de durată, n-aş fi astăzi în punctul în care sunt. Acum înţeleg foarte clar cine sunt şi care sunt punctele mele forte.

În sanscrită, cuvântul folosit pentru călugăr este *brahmacharya* şi se poate traduce prin „folosirea corectă a energiei“. În lumea relaţiilor amoroase, când intri într-un bar, te uiţi în jur după persoane atrăgătoare. Sau te uiţi pe profiluri online după un potenţial partener, fără să te gândeşti vreodată cât timp îţi consumă eforturile de a-ţi găsi un partener sau o parteneră. Dar imaginează-ţi dacă ai putea să recuperezi timpul acela, dacă ai putea să primeşti înapoi fiecare secundă investită în relaţii care n-au mers. Toată atenţia şi concentrarea energiei ar putea fi folosite în slujba creativităţii, prieteniei, introspecţiei, studiului specializat. Nu vreau să spun că fiecare relaţie eşuată a însemnat o pierdere de vreme. Dimpotrivă, învăţăm din fiecare greşeală. Dar gândeşte-te la timpul pe care l-ai petrecut aşteptând mesaje, întrebându-te dacă celălalt te place, încercând să-l schimbi pe cel de lângă tine în persoana pe care ţi-o doreşti. Dacă ne gândim mai bine la nevoile şi la aşteptările noastre, timpul şi energia noastră vor fi folosite în moduri mult mai bune.

Energia sexuală nu înseamnă doar plăcere. Este ceva sacru – are puterea de a crea un copil. Imaginează-ţi ce poate crea în noi atunci când e valorificată. Mala Madrone, profesor autorizat de educaţie sexuală, spune: „Abstinenţa prin alegere conştientă[12] reprezintă un mod puternic de a lucra cu propria energie şi de a valorifica forţa energiei vieţii. De asemenea, te poate ajuta să-ţi consolidezi intuiţia, limitele personale şi înţelegerea cu privire la ce anume înseamnă, de fapt, consimţământ şi inclusiv cum să faci diferenţa între legăturile şi interacţiunile care sunt cu adevărat benefice pentru corpul tău şi pentru viaţa ta.“ Dar energia ta e risipită atunci când o foloseşti căutând să te mulezi pe idealul altcuiva sau să te modelezi în funcţie de cum crezi tu că şi-ar dori celălalt să fii, ori suspectând că persoana respectivă te înşală.

Relaţiile de dragoste sunt încărcate de anxietate, negativitate şi de presiunea de a găsi persoana potrivită – indiferent dacă suntem pregătiţi ori capabili să ne întemeiem un cămin.

Odată înlăturat elementul reprezentat de relaţiile de dragoste, nu mă mai străduiesc să mă prezint într-o lumină bună ca potenţial iubit, să arăt bine, să determin femeile să creadă nu ştiu ce despre mine, să mă las în voia dorinţelor carnale. Şi am constatat că relaţiile mele cu prietenele – cu toate prietenele – au început să devină mai profunde. Aveam mai mult spaţiu fizic şi mental şi mai multă energie pentru sufletele lor. Timpul şi atenţia mea erau folosite într-un mod mai bun.

Încă o dată, eu nu sugerez că ar trebui să renunţi la sex (deşi ai putea, fără îndoială), dar cum ar fi să îţi îngădui ţie să fii singur o perioadă şi să te poţi concentra pe cariera ta, pe prieteni şi pe pacea ta mentală?

Preotul şi filosoful Paul Tillich spunea: „Limbajul nostru reflectă în mod înţelept cele două aspecte ale singurătăţii[13] fiinţei umane. Astfel, au luat naştere cuvântul *singurătate*, pentru a exprima durerea de a fi singur, şi cuvântul *solitudine*, pentru a exprima bucuria de a fi singur."

Am fost călugăr timp de trei ani, trei ani în care mi-am dezvoltat conştientizarea de sine, iar la capătul acestor ani am putut să îmi pun întrebările corecte referitoare la o relaţie. Poate că nu mi-am petrecut toate orele de veghe în *sattva* – starea caracterizată de principiul binelui –, dar am ştiut unde vreau să fiu şi cum vreau să mă simt. Am avut ocazia de a deveni eu însumi persoana cu care mi-ar fi plăcut să încep o relaţie. În loc să caut alţi oameni care să mă facă fericit, am reuşit să fiu eu însumi un astfel de om.

ATRACŢIE VERSUS LEGĂTURĂ

Atunci când acţiunile noastre sunt guvernate de o intenţie clară dobândim, de asemenea, o perspectivă mai clară prin prisma căreia să evaluăm motivele pentru care suntem atraşi în primă fază de anumiţi oameni şi să ne dăm seama dacă acele motive sunt în acord cu valorile noastre. Există cinci tipuri principale de motivaţie în vederea creării

unei legături – şi trebuie reţinut că acestea nu se aplică exclusiv legăturilor de dragoste:

1. *Atracţia fizică.* Îţi place cum arată persoana respectivă – eşti atras de aspectul fizic, de stilul sau prezenţa sa ori îţi place ideea de a fi văzut împreună cu ea.
2. *Materială.* Apreciezi realizările sale, puterea şi/sau bunurile sale.
3. *Intelectuală.* Îţi place cum gândeşte – conversaţiile şi ideile sale te stimulează intelectual.
4. *Emoţională.* Aveţi o legătură emoţională profundă. Îţi înţelege sentimentele şi îţi sporeşte starea de bine.
5. *Spirituală.* Împărtăşeşte obiectivele şi valorile tale cele mai profunde.

Când identifici elementele care te atrag la o persoană, devine limpede dacă eşti atras de ea per total sau doar de anumite aspecte ale ei. Experienţa m-a învăţat că oamenii sunt atraşi, în general, de o persoană datorită unei combinaţii de trei elemente: aspectul fizic, succes şi inteligenţă, dar aceste elemente, luate separat, nu se corelează cu relaţiile pe termen lung, solide.

Călugării consideră că aspectul fizic nu reprezintă cu adevărat persoana respectivă – corpul nu e decât un recipient al sufletului. La fel, posesiunile unui om nu sunt, de fapt, ale sale – ele nu-ţi arată în nici un caz caracterul acelei persoane! Şi chiar dacă eşti atras de inteligenţa cuiva, nu există nici o garanţie că aceasta va conduce la o legătură profundă. Aceste trei elemente nu se corelează cu relaţiile pe termen lung, solide, dar ele arată că există o chimie între tine şi cealaltă persoană. Ultimele două elemente – cel emoţional şi cel spiritual – indică o legătură mai profundă şi mai de durată indicând compatibilitatea dintre voi.

CALITATE, NU CANTITATE

Când vine vorba de energia pe care o oferim şi o primim în relaţii, ne interesează calitatea, nu cantitatea. Aud adesea cum părinţii care se simt vinovaţi (de regulă e vorba despre mame) spun că le pare foarte rău pentru că sunt nevoiţi să lucreze până târziu şi nu pot să

petreacă mai mult timp cu copiii. Conform primului studiu la scară largă despre impactul timpului petrecut împreună cu mamele[14] asupra copiilor, cea care contează e *calitatea* acelui timp, nu cantitatea. (Asta înseamnă că atunci când eşti cu familia e bine să laşi deoparte telefonul.) Nu sunt părinte, dar ştiu că în copilărie simţeam întotdeauna energia mamei mele. N-am ţinut niciodată cont cât de mult timp petrece ea cu mine. Mama mea lucra, iar pe mine mă ducea la grădiniţă. Nu am nici o amintire de la grădiniţă – nici o amintire dureroasă legată de absenţa ei –, dar îmi amintesc când venea să mă ia. Îmi zâmbea întotdeauna şi mă întreba cum mi-am petrecut ziua.

EXERCIŢIU: ELIMINAŢI DISTRAGERILE

În zilele noastre, majoritatea dintre noi pierdem lupta pentru atenţia noastră, iar victorioase în această luptă ies ecranele la care ne uităm. Singurul mod prin care îi putem oferi celeilalte persoane toată atenţia noastră pentru o anumită perioadă este acela de a lăsa deoparte ecranele. Pentru a oferi unei persoane din viaţa ta atenţia pe care o merită, stabileşte împreună cu ea o serie de reguli referitoare la utilizarea telefonului, a laptopului şi a televizorului. Alege activităţi specifice pe care să le faceţi împreună fără să vă lăsaţi distraşi de altceva. Hotărâţi de comun acord să închideţi telefoanele, să le duceţi în altă cameră sau să le lăsaţi acasă. La început, va fi dificil. Conversaţiile vor avea de aşteptat, iar prietenii şi colegii se vor supăra fiindcă nu le răspunzi. Stabilirea acestor graniţe va crea aşteptări noi de ambele părţi: nu se va mai supăra nimeni dacă o conversaţie trenează, iar prietenii şi colegii vor accepta că nu eşti disponibil la orice oră din zi sau din noapte.

Lucrul acesta este valabil în toate relaţiile. Nimeni nu vrea să stea cu tine la masă în timp ce tu vorbeşti la telefon. Aici facem noi confuzie între timp şi energie. Poţi să petreci o oră întreagă cu

cineva, dar să-i acorzi doar zece minute din energia ta. Eu nu am posibilitatea să petrec prea mult timp cu familia mea, dar atunci când o fac sunt prezent 100%. Mai bine petrec două ore cu ei şi în tot acel timp sunt atent şi implicat în discuţiile cu ei decât să petrec un weekend întreg în care să fiu distras şi să le acord doar o parte din energia mea.

Un călugăr îşi manifestă iubirea prin prezenţă şi atenţie. În ashram, timpul investit nu era niciodată considerat o garanţie a grijii şi a angajamentului. Aşa cum am menţionat, după meditaţie, nimeni nu întreba cât ai meditat, ci te întrebau cât de profund te-ai conectat cu tine însuţi. Dacă luaţi cina împreună în fiecare seară, foarte bine, dar care e calitatea conversaţiilor? Gândeşte aşa cum o fac călugării, în termenii gestionării energiei, nu ai gestionării timpului. Eşti pe deplin prezent şi atent atunci când eşti cu cineva?

ŞASE MODALITĂŢI DE A CONSOLIDA IUBIREA[15]

Majoritatea cuplurilor nu fac împreună o listă cu valorile fiecăruia pentru a vedea dacă le împărtăşesc amândoi. Dar, odată ce lucrurile sunt clare în ceea ce ne priveşte, vom avea mai mult control asupra legăturilor pe care le creăm cu ceilalţi. *Upadesamrta* vorbeşte despre şase modalităţi de a consolida iubirea, bazate pe schimburi reciproce de afecţiune. (Există trei astfel de modalităţi, iar fiecare dintre ele presupune să dăruieşti şi să primeşti, astfel ajungem la un total de şase.) Acestea ne ajută să clădim o relaţie pe baza generozităţii, a recunoştinţei şi a ajutorului reciproc.

Daruri. Să oferi din dragoste şi să primeşti orice ţi se oferă în schimb. Lucrul acesta pare evident sau poate chiar materialist – nu vrem să ne cumpărăm reciproc afecţiunea. Dar gândeşte-te ce înseamnă să oferi unei alte persoane un cadou cu o anumită ocazie. Îi aduci partenerei tale flori de Ziua îndrăgostiţilor? Acesta este un gest foarte convenţional, aşa că gândeşte-te dacă îi produce partenerei tale cea mai mare bucurie. Dacă da, ai trecut cu ea la un moment dat pe la o florărie ca să vezi ce flori îi plac? Sau ai încercat să afli în secret detalii în privinţa asta de la prietena ei cea mai bună? (Ambele variante presupun o dorinţă mult mai mare decât simplul fapt de a comanda pe internet nişte trandafiri, deşi, sigur, această variantă e oricum mai bună decât să uiţi cu totul de ziua asta!) Este Ziua îndrăgostiţilor, cea mai bună ocazie pentru a-ţi

exprima iubirea sau să faci un gest neaşteptat care ar putea fi chiar mai nimerit. Ai stat să te gândeşti măcar un pic ce şi-ar dori cu adevărat un prieten bolnav? Poate că nu-şi doreşte un obiect, ci un serviciu, un ajutor, o clipă din timpul tău. Poate să-i speli maşina, să organizezi unele activităţi, să-l ajuţi cu anumite îndatoriri sau să-l duci într-un loc frumos.

Poţi fi la fel de atent şi când primeşti un cadou. Eşti recunoscător pentru efortul făcut de cealaltă persoană pentru a-ţi oferi acest cadou? Înţelegi ce înseamnă asta pentru cel care ţi l-a oferit?

Conversaţie. A şti să asculţi reprezintă unul dintre cadourile cele mai pline de semnificaţie pe care le poţi oferi cuiva. Nu există un mod mai bun de a arăta că îţi pasă de experienţele prin care a trecut cealaltă persoană. A asculta cu atenţie înseamnă să vezi emoţiile din spatele cuvintelor, să pui întrebări suplimentare pentru a înţelege mai bine, să ţii cont pe viitor de informaţiile aflate pe această cale despre persoana cu care discuţi, să faci tot ce-ţi stă în putinţă pentru a ţine minte ce ţi-a spus şi să-i ceri să te ţină la curent cu modul în care decurg lucrurile mai departe, acolo unde e cazul. Ascultarea presupune şi să creezi o atmosferă de încredere, astfel ca persoana respectivă să se simtă confortabil şi în siguranţă.

De asemenea, este important să împărtăşeşti la rândul tău propriile gânduri şi visuri, speranţe şi temeri. Expunerea vulnerabilităţii reprezintă un mod de a acorda încredere şi de a arăta respect faţă de opinia celuilalt, iar lucrul acesta îi permite celeilalte persoane să înţeleagă experienţele tale anterioare şi convingerile tale în orice întreprindeţi împreună.

EXERCIŢIU: FĂ DIN CONVERSAŢIA TA UN DAR

Ideal ar fi să încerci să procedezi astfel în mod regulat, dar, de această dată, fă-o cu atenţie şi preocupare. Alege un moment în care ai întâlnire cu cineva important pentru tine – un prieten, o rudă sau partenerul. Poate urmează să luaţi masa împreună sau să faceţi o plimbare. În acest timp, închide telefonul. Oferă-i celeilalte persoane toată atenţia ta. În loc să vii cu nişte subiecte de discuţie stabilite dinainte, fii curios. Dacă nu se iveşte nici un subiect de discuţie, pune întrebări care să o conducă la un subiect important pentru ea: ce te preocupă în ultima

vreme? Cum merge relaţia cu X? Ascultă cu atenţie, pune întrebări suplimentare. Împărtăşeşte experienţele tale fără să îndrepţi discuţia către tine. Câteva zile mai târziu trimite-i un e-mail sau dă-i un telefon persoanei respective şi întreab-o cum mai merg lucrurile în privinţa chestiunii discutate.

Hrană. Lumea era altfel pe vremea când a fost scrisă *Upadesamrta*, desigur, iar eu interpretez acest schimb reciproc de hrană ca însemnând, în esenţă, un schimb de experienţe: orice expresie tangibilă a grijii şi a sprijinului reciproc care hrăneşte trupul sau spiritul – cum ar fi oferirea unui masaj, crearea unui spaţiu relaxant în casă pentru cealaltă persoană sau ascultarea muzicii despre care ştii că e pe placul celuilalt. La o scară mult mai mare, soţia mea a renunţat la familia ei iubită şi s-a mutat împreună cu mine la New York – o expresie a afecţiunii şi a generozităţii care mi-au oferit un sprijin sufletesc mai mare decât aş putea exprima prin cuvinte. Odată ajunşi în New York, am prezentat-o altor femei, ca să o ajut să se integreze într-o comunitate. Nu era necesar ca experienţele pe care ni le-am oferit reciproc să corespundă perfect una celeilalte – căutăm întotdeauna să oferim celeilalte persoane lucrurile de care are mai mare nevoie.

EXERCIŢIU: SPUNE CE DOREŞTI

Comunică-le persoanelor importante din viaţa ta cum îţi place să primeşti iubire. Când nu le spunem celorlalţi ce ne dorim, ne aşteptăm ca ei să ne citească gândurile şi adesea îi judecăm pentru că nu reuşesc să o facă. Săptămâna aceasta, fii mai direct atunci când le ceri oamenilor ajutor, în loc să aştepţi ca ei să-şi dea seama ce vrei.

1. Gândeşte-te la un aspect legat de comportamentul persoanei iubite care te nemulţumeşte. (Dar nu căuta nod în papură! Dacă nu-ţi vine

nimic în minte, e semn că lucrurile merg grozav între voi şi poţi trece peste acest exerciţiu.)

2. Încearcă să afli care este sursa problemei. De unde vine cu adevărat nemulţumirea? S-ar putea să descoperi că nevoia ta corespunde uneia sau mai multora dintre modalităţile de consolidare a iubirii discutate mai sus. Îţi doreşti să petreceţi mai mult timp împreună şi să stabiliţi o legătură emoţională? (conversaţie) Te simţi neapreciat? (daruri) Vrei mai mult sprijin? (pregătirea mesei sau alte servicii)
3. Exprimă totul în cuvinte, dar fără să critici. Spune: „Lucrul ăsta m-ar face să mă simt mai iubit şi mai apreciat", în loc să spui „Nu faci ce trebuie".

În felul acesta îi oferi celuilalt o cale prin care să poată crea o legătură cu tine, iar asta uşurează lucrurile pentru ea, iar ţie îţi aduce împlinirea.

ȘASE SCHIMBURI DIN IUBIRE



1. SĂ DĂRUIEȘTI CU INTENȚIE
2. SĂ PRIMEȘTI CU RECUNOȘTINȚĂ



3. SĂ ASCULȚI FĂRĂ SĂ JUDECI
4. SĂ VORBEȘTI CU VULNERABILITATE



5. SĂ PREGĂTEȘTI FĂRĂ INTENȚII ASCUNSE
6. SĂ PRIMEȘTI CU DESCHIDERE

Aceste șase schimburi reciproce menite să consolideze iubirea pot fi făcute într-un mod neglijent, fiind astfel lipsite de sens, sau pot avea o semnificație cu adevărat profundă. Dar nu judeca eforturile oamenilor fără să le dai vreo șansă de reușită. Nimeni nu poate citi gânduri. Dacă partenerul sau colegul tău nu-și dă seama că ai vrea să-ți organizeze o petrecere de ziua ta, nu e vina sa. Mai bine spune-i clar ce îți dorești.

GATA SĂ IUBEŞTI

Cele şase modalităţi de consolidare a iubirii pun bazele oricărei relaţii apropiate, dar cei mai mulţi dintre noi îşi caută alesul. Studiul Grant desfăşurat la Harvard[16] a urmărit 268 de absolvenţi timp de 75 de ani, adunând date despre ei în decursul acestor ani. Când cercetătorii au analizat datele, au descoperit un singur factor care determina în mod decisiv calitatea vieţii participanţilor: iubirea. Participanţii puteau bifa toate celelalte elemente ale succesului în viaţă – bani, o carieră prosperă, sănătate fizică bună –, dar dacă nu aveau relaţii bazate pe iubire, nu erau fericiţi.

Cu toţii intrăm în relaţii având niveluri diferite ale conştientizării de sine. Încurajaţi de chestionarele online şi de aplicaţiile pentru găsirea unui partener, enumerăm caracteristicile pe care ni le dorim la un partener – simţul umorului, afecţiunea, aspectul plăcut –, dar nu ne gândim prea mult la ceea ce ne dorim cu adevărat. Cum am vrea să-şi arate afecţiunea faţă de noi? Ce ne face să ne simţim iubiţi?

În *Cum să iubeşti*[******] Thich Nhat Hanh scrie: „Adesea, ne îndrăgostim de cineva[17] nu fiindcă am iubi şi am înţelege cu adevărat persoana respectivă, ci pentru a ne distrage atenţia de la suferinţa noastră. Când învăţăm să ne iubim şi să ne înţelegem pe noi înşine şi să nutrim compasiune adevărată faţă de noi înşine, atunci putem iubi şi înţelege cu adevărat o altă persoană." După perioada în care am stat în ashram, când am fost pregătit pentru o relaţie (acesta nefiind, însă, aşa cum au presupus unii prieteni, momentul în care am plecat), am ştiut ce vreau de la o parteneră pentru că ajunsesem să mă cunosc pe mine însumi. Am ştiut ce mi s-ar potrivi şi ce nu. Am ştiut de ce anume aveam nevoie în viaţa mea şi ce aveam de oferit. Capacitatea mea de a găsi relaţia potrivită a evoluat pentru că eu evoluasem.

Întâmplarea a făcut că Radhi Devlukia, femeia care avea să devină soţia mea, avea deja această cunoaştere de sine. Fără să fi avut nevoie să parcurgă acelaşi drum pe care îl parcursesem eu, ştia că voia să fie cu cineva care îşi cultivase latura spirituală, care avea valori şi principii morale înalte. Cred că i-ar fi fost foarte bine şi fără să mă cunoască pe mine. Dar ştiu că viaţa mea ar fi fost diferită, plină de suferinţă, dacă n-aş fi alocat timpul necesar pentru a lucra cu mine însumi înainte de a mă arunca într-o relaţie

serioasă.

Conform celor de la Massive Attack[18], iubirea e o acţiune. *Sfaturi de viață*[*******] spune că iubirea e o abilitate. Dalai Lama spune: „Iubirea este absenţa judecăţii". Iubirea este de asemenea răbdătoare. E bună. Şi s-ar părea că iubirea e tot ce-ţi trebuie[********]. Cu atâtea definiţii ale iubirii existente în cultura noastră, e puţin derutant. Şi eu am fost derutat, în ciuda experienţei mele de călugăr – a explorării de sine, a caracterului deliberat şi a compasiunii – atunci când mi-am luat inima în dinţi şi am ieşit la prima mea întâlnire cu o fată, pe vremea când eram în Londra.

Știu deja că o plac. Grupul Think Out Loud (Gândește cu voce tare) pe care l-am inițiat în anii de studenție a continuat să existe câțiva ani după ce am plecat, iar eu am păstrat legătura cu membrii lui, vizitându-i și ținând cuvântări atunci când ajungeam în Londra. Radhi făcea parte din comunitatea aceea, venise la câteva dintre prelegerile mele și se împrietenise cu sora mea. Acum mai multe persoane din acea comunitate, printre care și eu, și Radhi, am organizat împreună un eveniment caritabil împotriva rasismului și a bullying-ului față de copiii din Anglia. Văzând-o pe Radhi în acest context, am aflat mai multe despre ea decât aş fi aflat dintr-un profil sau chiar după câteva întâlniri. Am văzut cât de respectuoasă este cu toată lumea din echipă. Are opinii interesante și idei grozave. Am avut șansa de a vedea cine e cu adevărat – oricine poate să se comporte conform profilului său online în timpul unei întâlniri de o oră. Poate că trăsăturile enumerate acolo reprezintă latura lor cea mai bună, dar nu oferă o imagine completă.

Încă nu am un serviciu cu normă întreagă, dar am oferit meditații ca să fac niște bani. Am economisit banii câștigați într-o lună întreagă și am invitat-o pe Radhi la cinema ca să vedem Wicked. *Apoi am mers împreună la Locanda Locatelli, un restaurant de lux, mult peste nivelul veniturilor mele.*

E politicoasă, dar neimpresionată. La plecare îmi spune: „Nu era nevoie să faci asta" și îmi mărturisește că întâlnirea ideală pentru ea este aceea în care merge la supermarket, se plimbă printre rafturi și cumpără niște pâine. Sunt consternat. Cum și-ar putea dori cineva o astfel de întâlnire?

Nu mai avusesem relaţii de când devenisem călugăr şi încă mai aveam de lucru la a împăca viaţa mea spirituală cu întâlnirile. Mă simţeam de parcă m-aş fi împărţit între cele două lumi. În ciuda instruirii mele în ashram, am reluat vechiul tipar de relaţii pe care îl avusesem anterior – cel în care încercam să-i ofer partenerei ceea ce vedeam în online, media şi filme că şi-ar dori o fată, în loc să fiu

atent şi să-mi dau seama mai bine ce fel de persoană era ea cu adevărat. Mie personal îmi plac la nebunie cadourile şi demonstraţiile extravagante de iubire şi, o vreme, am continuat prosteşte să o asaltez pe Radhi cu gesturi măreţe. Am procedat complet greşit. Ea n-a fost impresionată de nimic din toate astea. Nu e o tipă foarte sofisticată. Chiar şi după anii petrecuţi în ashram, tot cădeam pradă influenţelor exterioare sau propriilor preferinţe, în loc să observ mai atent ce îi plăcea ei. Însă după primele greşeli am reuşit să-mi dau seama şi, slavă Domnului, s-a căsătorit cu mine.

Dacă nu ştii ce vrei, vei trimite semnale greşite şi vei atrage persoane nepotrivite. Dacă nu te cunoşti pe tine însuţi, vei căuta calităţile nepotrivite în ceilalţi şi vei alege persoana nepotrivită. Munca aceasta de autocunoaştere este cea despre care am vorbit pe tot parcursul cărţii. Până când nu te înţelegi pe tine însuţi, nu vei fi pregătit să iubeşti.

Câteodată, constatăm că facem aceeaşi greşeală iar şi iar, atrăgând acelaşi gen de parteneri incompatibili cu noi sau alegându-i în ciuda nepotrivirii evidente dintre noi. Dacă ţi se întâmplă acest lucru, nu e vorba de ghinion, ci este un semn că avem de lucrat cu noi înşine. Din perspectiva unui călugăr, tu porţi în tine suferinţă. Încerci să găseşti oameni care să-ţi aline suferinţa aceea, dar numai tu poţi face asta. Dacă nu te ocupi de acest aspect, suferinţa va rămâne cu tine şi îţi va influenţa deciziile. Oamenii problematici care apar în viaţa ta reflectă problemele tale nerezolvate şi vor continua să tot apară până când vei învăţa lecţia pe care trebuie să o înveţi. Aşa cum îi spunea Iyanla Vanzant lui Oprah: „... Până când nu vindeci rănile din trecutul tău[18], vei continua să sângerezi. Poţi să încerci să-ţi vindeci rănile cu mâncare, cu alcool, cu droguri, cu ore suplimentare la serviciu, cu ţigări, cu sex; dar, în cele din urmă, toată suferinţa va ieşi la suprafaţă şi îţi va afecta viaţa. Trebuie să găseşti tăria să deschizi rana şi să îndepărtezi nucleul durerii care te ţine legat de trecut, amintirile, şi să te împaci cu tot ce ţi s-a întâmplat."

Odată ce ţi-ai despachetat bagajele şi te-ai vindecat (în mare măsură), vei intra în relaţii gata să oferi. Nu vei mai aştepta ca celălalt să-ţi rezolve problemele sau să umple un gol. Nimeni nu reprezintă jumătatea ta, pentru că tu nu eşti o jumătate. Nu trebuie să fii perfect, dar trebuie să devii capabil de a dărui. În loc să iei cât de mult poţi de la celălalt, îi vei oferi din energia ta.

PĂSTREAZĂ IUBIREA VIE

Îţi aminteşti că atunci când am vorbit despre minte, am spus că fericirea vine atunci când învăţăm, progresăm şi avem realizări. Cu toate astea, pe măsură ce o relaţie avansează, adeseori începem să ducem dorul perioadei de început, lunii de miere, când abia ne îndrăgostiserăm. De câte ori ai fost într-o relaţie şi ţi-ai spus: „Mi-aş dori să mai simt din nou aşa" sau „Mi-ar plăcea să dăm timpul înapoi". Dar faptul că iei cina în acelaşi loc sau că vă duceţi unde v-aţi sărutat prima dată nu va aduce înapoi magia aceea. Mulţi dintre noi sunt atât de dependenţi de recrearea aceloraşi experienţe, încât nu lasă loc pentru altele noi. Ceea ce făceaţi la începutul relaţiei era să vă creaţi amintiri noi, rămânând deschişi şi punând toată energia în asta. Iubirea e menţinută în viaţă prin crearea mai multor amintiri noi – iar pentru asta trebuie să continuaţi să învăţaţi şi să creşteţi împreună. Experienţele noi aduc entuziasm în viaţa voastră şi creează o legătură mai puternică între voi. Am multe recomandări de activităţi pentru cupluri, dar mai jos redau câteva dintre preferatele mele, inspirate din principiile călugărilor.

1. *Găsește noutatea în ceea ce e vechi.* Îţi aminteşti cum, pe vremea când eram călugăr, căutam împreună cu ceilalţi o piatră specială pe aceeaşi alee pe care mergeam cu toţii în fiecare zi? Şi tu poţi deschide ochii ca să vezi lumea în care trăieşti. Pregăteşte o cină la lumina lumânărilor într-o seară din mijlocul săptămânii. Citiţi-vă unul altuia dintr-o carte înainte de culcare, în loc să staţi cu ochii în telefon. Faceţi o plimbare împreună prin cartier şi jucaţi un joc împreună, de exemplu, cine găseşte primul un anumit tip de cutie poştală sau primul care vede o pasăre.

2. *Găsiți modalități noi de a petrece timpul împreună.* Un studiu efectuat de psihologul Arthur Aron a arătat că într-un cuplu legătura dintre cei doi parteneri e întărită[20] atunci când fac lucruri noi şi

captivante împreună. Eu şi soţia mea am început să jucăm *escape room*. *Escape room* este un joc în care amândoi sunteţi încuiaţi într-o cameră şi trebuie să găsiţi calea de evadare. Personalul vă oferă câteva indicii, iar voi trebuie să colaboraţi ca să rezolvaţi foarte multe etape ale puzzle-ului. Poate că sună un pic înfricoşător, dar, de fapt, e foarte distractiv. Învăţaţi diverse lucruri împreună. Faceţi greşeli împreună. E un teren de joc în care amândoi sunteţi la acelaşi nivel, nici unul dintre voi nu are mai multă experienţă sau mai multe cunoştinţe decât celălalt. Când experimentaţi împreună, ca un cuplu, simţiţi că evoluaţi împreună în toate aspectele vieţii voastre. Aţi putea chiar încerca ceva cu adevărat înfricoşător – de pildă, paraşutism sau altă activitate care vă face să ieşiţi din zona de confort. Îţi aminteşti câte beneficii avea faptul de a ne apropia de fricile noastre? Jucându-vă împreună cu frica, veţi reuşi să vă confruntaţi fricile voastre cele mai adânci, să le împărtăşiţi celeilalte persoane, să simţiţi că vă sprijină şi, împreună, să transformaţi frica.

٣. *Faceţi fapte bune împreună.* La fel cum faptele bune, în general, dau sens vieţii tale, faptele bune făcute împreună cu partenerul vor da mai mult sens legăturii dintre voi, indiferent dacă e vorba de organizarea unor evenimente caritabile, hrănirea celor fără adăpost sau activităţi de predare pe care le desfăşuraţi împreună. Experienţele cu cel mai mare impact în timpul vieţii mele de călugăr au avut loc atunci când am luat parte la proiecte colective. Călătoria odioasă de două zile cu trenul, pe care am menţionat-o. Plantarea copacilor împreună cu ceilalţi. Construirea unei şcoli. În loc să ne concentrăm asupra provocărilor relaţiei, dezvoltăm o perspectivă comună asupra problemelor vieţii reale. Conectându-ne unul cu celălalt de dragul unui scop nobil, simţim recunoştinţă, iar acest sentiment se reflectă asupra relaţiei noastre. Cunosc multe cupluri care s-au cunoscut în cadrul unor acţiuni de voluntariat, aşa că, dacă eşti în căutarea unui partener potrivit pentru tine, găseşte o cauză de care îţi pasă cu adevărat. Dacă

vă întâlniţi prin intermediul unei activităţi precum voluntariatul, de la bun început aveţi deja ceva foarte profund în comun şi sunt mai multe şanse ca între voi să se creeze o legătură profundă.

4. ***Meditaţi împreună.*** Când un cuplu care tocmai a avut o ceartă intră într-o încăpere, simţi energia negativă care vibrează între cei doi. Tocmai invers stau lucrurile atunci când tu şi partenerul meditaţi împreună. Energia voastră se armonizează şi vă simţiţi, literalmente, conectaţi unul cu celălalt.

5. În fine, ***gândiţi-vă împreună ce anume vă doriţi amândoi de la relaţie.*** Atunci când ştiţi ce e important pentru fiecare dintre voi, vă puteţi da seama cât de mult sunteţi dispuşi să vă adaptaţi. Ideal ar fi ca fiecare dintre voi să se străduiască să trăiască în propria dharma. Într-o relaţie, de cele mai multe ori, ajungeţi acolo împreună.

CUM DEPĂŞIM DUREREA SUFLETEASCĂ

Poate fi dificil să vezi clar atunci când inima ta e în joc, dar există un aspect pe care vreau să-l clarific cât se poate de bine: există o diferenţă între a fi recunoscător pentru ceea ce ai şi a te mulţumi cu mai puţin decât meriţi. Dacă mai ascultăm şi acum de mintea copilului din noi, atunci ne vom simţi atraşi de persoanele nepotrivite, dar care ne fac să ne simţim mai bine pe moment. Nu-ţi lega respectul de sine de o altă persoană. Nimeni nu merită abuz verbal, emoţional sau fizic. E mai bine să fii singur. Şi nici nu ar trebui să permiţi ca o relaţie abuzivă, manipulativă sau toxică să se transforme în prietenie. Dinamica nu se va schimba, crede-mă.

În fiecare relaţie ai şansa de a stabili nivelul de fericire dorit de tine şi nivelul de suferinţă acceptat de tine. Nici o relaţie nu e perfectă, dar dacă fericirea nu atinge niciodată anumite înălţimi sau dacă se menţine la un nivel jos, lucrul acesta se va schimba doar dacă amândoi investiţi efort în relaţie. Acelaşi lucru e valabil în cazul nivelului de dezamăgire pe care eşti dispus să îl suporţi. Legătura dintre voi poate avea un început mai lent – poate fi nevoie de un anumit timp până să ajungeţi să vă cunoaşteţi reciproc –, dar dacă nu atinge niciodată un nivel satisfăcător, trebuie să decizi dacă eşti

dispus să accepţi asta sau preferi să îţi vezi singur de viaţă.

Ştiu că nu e uşor. Dacă ai petrecut clipe frumoase cu cineva, dacă ai investit sentimente în acea persoană, dacă te-ai dăruit ei, e foarte greu să te desprinzi. Călugăriţa tibetană Jetsunma Tenzin Palmo arată că adeseori confundăm ataşamentul cu iubirea.[21] Spune ea: „Ne imaginăm că felul în care ne agăţăm unul de celălalt în relaţia noastră arată că iubim. Când, de fapt, e vorba doar despre ataşament, iar acesta dă naştere la durere. Căci cu cât ne agăţăm mai mult, cu atât ne temem mai mult să nu-l pierdem pe celălalt, iar dacă îl pierdem, sigur că vom suferi." În cele din urmă, faptul că ne agăţăm de persoana nepotrivită ne provoacă mai multă suferinţă decât ne-ar provoca detaşarea de ea.

Strategiile pe care le recomand pentru depăşirea durerii sufleteşti au legătură directă cu ideile călugărilor despre noţiunea de sine şi despre cum să găsim calea spre pacea interioară şi spre un scop personal. Indiferent care ar fi gândul ce ne apare în minte, nu fugim de el. Ne oferim spaţiul necesar pentru a evalua şi a face schimbări. **Observă, Opreşte-te, Înlocuieşte.**

Simte fiecare emoţie. E posibil să-ţi distragi atenţia de la durerea sufletească pe care o simţi, dar remediul acesta este doar temporar. Iar dacă îţi negi sentimentele, vei sfârşi prin a suferi în alte moduri. Cercetătorii au urmărit parcursul studenţilor din anul întâi[22] ca să vadă cât de bine se adaptează la noua perioadă din viaţa lor şi au observat că aceia dintre ei care aveau tendinţa de a-şi reprima emoţiile aveau mai puţini prieteni apropiaţi şi simţeau că primesc mai puţin sprijin social. E mai bine să te gândeşti la felul în care cealaltă persoană te-a făcut să te simţi în această situaţie. Poate vei simţi nevoia să-ţi aşterni în scris sentimentele sau să le înregistrezi. Citeşte ce ai scris şi ascultă ulterior cu obiectivitate cele înregistrate atunci. Recunoşti anumite tipare recurente?

Poţi, de asemenea, prin meditaţie, să-ţi pui o întrebare în legătură cu pierderea suferită. Ne place să retrăim emoţii: să ne gândim cât de frumos a fost, cum ar fi putut fi mai departe, cum credeam noi că va fi. În loc să reflectezi la cât de romantică a fost relaţia ta înainte să se ducă de râpă, concentrează-te asupra realităţii. Ce speranţe ai avut în legătură cu relaţia aceasta? Ce ai pierdut? Are dezamăgirea ta legătură cu felul în care a fost sau n-a fost persoana respectivă? Explorează-ţi emoţiile până când scoţi la lumină rădăcina durerii şi a rupturii.

Învaţă din situaţia respectivă. Filmele, cântecele şi alte mijloace de comunicare în societate ne trimit mesaje limitate, adesea incorecte despre cum ar trebui să fie iubirea. Foloseşte prilejul despărţirii pentru a-ţi stabili aşteptări realiste în legătură cu ceea ce meriţi şi cu ceea ce ai nevoie să primeşti de la o relaţie nouă şi ţine minte că nevoile şi aşteptările tale pot fi diferite de cele ale persoanei de care te-ai despărţit sau de ale următoarei care îţi va apărea în cale. Care a fost cea mai mare aşteptare pe care ai avut-o şi care nu ţi-a fost împlinită? Ce a fost important pentru tine? Ce lucruri bune sau mai puţin bune s-au întâmplat în relaţie? Prin ce ai contribuit tu la încheierea relaţiei? În loc să-ţi pui numeroase întrebări legate de suferinţa ta, caută să explorezi dedesubturile relaţiei, pentru a identifica ce anume îţi doreşti de la următoarea relaţie şi ce anume ar trebui să schimbi la tine.

Crede în valoarea ta. Poate că te subestimezi în momentul în care apare o despărţire, însă valoarea ta nu depinde de capacitatea cuiva de a te aprecia pe deplin. Dacă îţi asociezi identitatea cu relaţia respectivă, durerea pe care o simţi este generată de faptul că a trebuit să sacrifici acea parte a identităţii tale. Dacă te aşteptai ca partenerul să-ţi îndeplinească toate nevoile, atunci sigur plecarea lui lasă în urmă un gol. Acum că eşti singur, foloseşte acest timp pentru a crea o comunitate de oameni cu interese comune şi pe care ţi-ai dori să-i ai în viaţa ta pentru totdeauna. Fii din nou întreg. Trebuie să devii acea persoană care te face fericit.

Aşteaptă înainte de a începe să ieşi din nou la întâlniri. Reţine, dacă nu ţi-ai vindecat suferinţa trecută, ai putea rata următoarea ocazie de a crea o legătură extraordinară cu o persoană incredibilă. Nu te grăbi să ieşi cu cineva doar ca să te consolezi sau să te răzbuni pe partenerul de care te-ai despărţit. Lucrul acesta nu va face decât să-ţi provoace şi mai multă suferinţă şi regrete mai profunde, care se vor perpetua. Mai bine foloseşte timpul de după despărţire pentru a te cunoaşte mai bine pe tine însuţi. Clădeşte-ţi respectul de sine. Investeşte în dezvoltarea ta. **Dacă te-ai pierdut pe tine însuţi în relaţia pe care ai avut-o, regăseşte-te în suferinţa provocată de terminarea ei**.

Calea unui călugăr constă în a conştientiza problema, a te ocupa de ea şi a îndrepta lucrurile. Fie în timpul unei relaţii, fie înainte de a intra într-o relaţie, ne detaşăm puţin ca să privim lucrurile în perspectivă şi să fim siguri că înţelegem care ne sunt intenţiile. Apoi

ne putem avânta în lumea relaţiilor sau putem să ne întoarcem la relaţia pe care o avem deja cu conştientizare de sine şi iubire. **Observă, Opreşte-te, Înlocuieşte.**

Ne-am îndreptat atenţia către exterior, ca să ne ocupăm de relaţiile intime din viaţa noastră. Acum ajungem la relaţia noastră cu lumea în ansamblul ei. Am menţionat că la ashram am simţit o legătură dincolo de cele familiale, o forţă puternică ce ne unea şi ne conecta pe toţi. Astrofizicianul Neil deGrasse Tyson spunea: „Suntem cu toţii conectaţi; unii cu ceilalţi, la nivel biologic. Cu Pământul, la nivel chimic. Şi cu restul universului, la nivel atomic." Ştiind lucrul acesta, trebuie să privim în direcţia universului pentru a găsi adevăratul sens al vieţii noastre.

Un site unde sunt evaluate diverse servicii oferite de restaurante, baruri, saloane de înfrumuseţare, cabinete stomatologice etc. (n.tr.)

Thich Nhat Hanh, *Cum să iubeşti*, Ed. Litera, Bucureşti, 2016

Un film american din 2007 (n.tr.)

Aluzie la melodia *Love Is All You Need* a celor de la Beatles (n.tr.)

Capitolul 11. OFERĂ AJUTOR

Plantează copaci la umbra cărora nu plănuieşti să stai

Ignoranţii muncesc pentru propriul profit... înţelepţii muncesc pentru binele tuturor...[1]

—*Bhagavad Gita*, 3:25

Sunt novice la ashram şi am fost lăsaţi singuri într-un sat, fără bani sau hrană, cu misiunea de a găsi o cale să ne descurcăm vreme de 30 de zile.

Vremea e acceptabilă, şi ni s-a oferit un depozit ca adăpost. Ne lăsăm rogojinile acolo şi plecăm în sat. În drumul nostru întâlnim colibe simple, din care oamenii vând mâncare, condimente şi diverse articole. Rufele sunt întinse pe sârmă între colibe. Majoritatea sătenilor se deplasează cu bicicleta sau pe jos – unii dintre copii merg desculţi.

Lăsaţi de capul nostru, fără nici un plan, primul lucru pe care îl simţim e frica, iar aceasta ne provoacă să facem orice e necesar ca să supravieţuim. Cerem de pomană – în India, oamenii sunt darnici şi oferă pâine, fructe sau monede celor îmbrăcaţi în straie religioase. Mergem la templul în care pelerinilor li se oferă mâncare gratuită, numită prasad *– e vorba de mâncare sfinţită oferită lui Dumnezeu, apoi dată de pomană. Îngrijoraţi în legătură cu supravieţuirea noastră, recurgem la egoism şi ne facem provizii de hrană.*

În a doua săptămână suntem într-o formă mai bună. Ne-am dat seama că putem să ne câştigăm hrana oferind ajutor oamenilor din sat. Începem să dăm o mână de ajutor la cărat încărcături grele sau vânzătorilor ambulanţi care au nevoie. Învăţăm curând că, dacă ne deschidem inima şi sufletul, ceilalţi se simt încurajaţi să facă la fel. Donaţiile pe care le primim nu sunt mult mai mari

decât cele pe care le-am primit când am ajuns prima dată aici, dar schimbul acesta nou ne oferă sentimentul cald al compasiunii și al generozității colective, și am senzația că mi-am însușit lecția călătoriei noastre. Am crezut că nu avem nimic, și într-adevăr n-am avut aproape nici un fel de posesiuni materiale. Dar am putut, cu toate astea, să oferim oamenilor ajutorul nostru.

În ultima săptămână ne simțim deja în siguranță, avem hrană destulă, așa că observăm ceva mai profund. Deși nu veniserăm cu nimic la noi, aveam totuși un fel de bogăție: suntem mai puternici și mai capabili decât mulți dintre oamenii din sat. Pe străzi sunt bătrâni, copii și persoane cu dizabilități, toți mult mai nevoiași decât suntem noi.

„Mă simt prost“, spune unul dintre călugări. „Pentru noi, situația în care ne aflăm e pe termen scurt. Pentru ei, situația în care se află e pentru toată viața.“

„Cred că ne scapă ceva“, adaug eu. „Putem face în satul ăsta mai mult decât să supraviețuim.“ Ne vine în minte refrenul lui Helen Keller: „Plângeam că nu am încălțări, până când am văzut un om care nu avea picioare“. Din nefericire, nu e nici o exagerare aici. În India se întâmplă des să vezi oameni fără un picior sau fără o mână.

Îmi dau seama că acum, după ce am găsit o cale de a ne descurca, putem să împărțim mâncarea și banii pe care i-am primit cu cei care nu au aceleași posibilități ca noi. Tocmai când cred că am învățat lecția călătoriei noastre, am o revelație cu un impact profund asupra mea: cu toții, chiar și aceia dintre noi care și-au dedicat deja viața ajutorării celorlalți, putem oricând să oferim mai mult.

Aceste trei stadii ale transformării mi-au părut un fel de microcosmos al întregii mele experiențe de călugăr: în primul stadiu, ne detașăm de exterior și de ego; în al doilea, ne recunoaștem valoarea și învățăm că nu avem nevoie să deținem nimic ca să putem fi de ajutor celorlalți; iar în al treilea, căutăm în permanență un nivel mai înalt al ajutorării celorlalți. În acea călătorie mi-am dat seama că este întotdeauna loc pentru evoluție, întotdeauna este mai mult de oferit. Sora Christine Vladimiroff, o călugăriță benedictină, scria, citată fiind în *The Monastic Way*: „Spiritualitatea monastică ne învață că ne aflăm într-o călătorie.[2] Călătoria e una interioară, în căutarea lui Dumnezeu prin rugăciune și tăcere. Dacă facem doar această călătorie, putem idealiza acest aspect al vieții noastre... Dar viața monastică presupune și o altă călătorie paralelă – călătoria exterioară. Trăim în comunitate ca să ne dezvoltăm sensibilitatea față de nevoile altora... Mănăstirea este atunci un

centru din care să ieşi şi în care să-i inviţi pe alţii. Cheia e să menţii întotdeauna ambele călătorii – pe cea interioară şi pe cea exterioară."

CEL MAI NOBIL SCOP

În prelegerea ţinută la colegiul meu, Gauranga Das a fost o sursă de inspiraţie pentru mine atunci când a spus: „Plantează copaci la a căror umbră nu plănuieşti să stai". Cuvintele lui m-au cucerit şi mi-au oferit o nouă traiectorie în viaţă, una pe care nu mi-aş fi imaginat-o niciodată. Iar acum trebuie să fac o mărturisire. Până acum am ţinut secret lucrul cel mai important. Am vorbit despre cum să ne detaşăm de influenţele exterioare, de frică, de invidie şi de obiective false. Am explorat modurile în care putem evolua folosindu-ne de mintea noastră, de egoul nostru şi de practicile noastre zilnice, ca să trăim în dharma. Toate acestea au rolul de a ne ajuta să ducem o viaţă plină de sens, care să ne aducă împlinire. Dar nici aici, nici pe reţelele de socializare, nici la cursurile mele şi nicăieri altundeva n-am dezvăluit cea mai importantă lecţie pe care am învăţat-o în anii în care am fost călugăr şi pe care o port cu mine în fiecare zi a vieţii mele. Sunteţi pregătiţi să o aflaţi?

Cel mai nobil scop este să trăieşti ajutându-i pe ceilalţi.

Nu că n-aş fi vorbit niciodată despre ajutorarea celorlalţi; vorbesc des despre asta. Dar am aşteptat până acum să vorbesc despre rolul central pe care cred că ar trebui să-l joace în viaţa noastră deoarece, drept să spun, cred că cei mai mulţi dintre noi opun rezistenţă acestei idei. Sigur, vrem să-i ajutăm pe cei aflaţi la ananghie şi poate că deja am găsit modalităţi prin care s-o facem, dar suntem limitaţi de propriile nevoi şi de presiunea din viaţa noastră şi de la locul de muncă. Vrem ca mai întâi să ne rezolvăm propriile probleme. „Jay, eu sunt cel care are nevoie de ajutor! Am atâtea de rezolvat înainte să mă dedic ajutorării celorlalţi." E adevărat. E greu să te gândeşti la altruism atunci când te lupţi cu probleme în viaţă. Şi totuşi, exact asta am învăţat eu cât am fost călugăr. Altruismul reprezintă cea mai sigură cale către pacea interioară şi către o viaţă cu sens. **Altruismul vindecă sinele**.

Călugării trăiesc oferind ajutor, iar a gândi ca un călugăr înseamnă, în ultimă instanţă, să oferi ajutor. *The Monastic Way* citează cuvintele rostite de călugărul benedictin Dom Aelred Graham, care spunea: „Călugărul poate crede[3] că a venit [la mănăstire] ca să dobândească ceva pentru sine: pace, siguranţă, linişte, o viaţă de rugăciune, de studiu sau de învăţătură; dar dacă vocaţia lui este autentică, va constata că a venit nu ca să dobândească, ci ca să ofere". **Căutăm să lăsăm un loc mai curat decât l-am găsit, oamenii mai fericiţi decât i-am găsit, lumea mai bună decât am găsit-o.**

Noi facem parte din natură, iar dacă privim cu atenţie natura, vom observa că e întotdeauna de folos altora. Soarele furnizează căldură şi lumină. Copacii oferă oxigen şi umbră. Apa potoleşte setea. Putem – iar călugării aşa şi fac – să vedem totul în natură ca fiind de folos celorlalţi. Srimad-Bhagavatam spune: „Uită-te la aceşti copaci fericiţi.[4] Ei trăiesc numai pentru binele altora. Îndură vântul, ploaia, căldura şi zăpada, dar oferă totuşi adăpost spre folosul nostru." Singura cale prin care putem fi una cu natura este să fim de folos. De aici rezultă că singura cale prin care ne putem armoniza cu universul este să fim de folos celorlalţi, fiindcă asta face universul.

Maestrul Rupa Goswami, care a trăit în secolul al XVI-lea, vorbeşte despre *yukta*-vairāgya[5], care înseamnă să faci totul cu un scop nobil. Aceasta este adevărata detaşare, renunţarea absolută, perfecţiunea. Există secte de călugări care aplică în mod strict acest standard la practicile lor, privându-se de orice posesiuni materiale, dar realitatea este că noi, ceilalţi, suntem nevoiţi să lucrăm pentru a ne câştiga existenţa. Cu toţii vom ajunge să deţinem diverse bunuri. Dar putem fi atenţi la felul în care folosim ceea ce avem. Ne putem folosi propriul cămin pentru a fi de ajutor comunităţii. Ne putem folosi banii şi resursele pentru a susţine cauze în care credem. Ne putem pune talentele în slujba celor care au nevoie de ajutorul nostru. Nu e rău să deţii bunuri dacă le foloseşti în scopuri bune.

Bhagavad Gita vede întreaga lume ca pe un fel de şcoală, ca pe un sistem educaţional structurat în aşa fel încât să ne determine să ne dăm seama de un adevăr: suntem obligaţi să ajutăm şi numai oferind ajutor putem fi fericiţi. La fel cum Soarele înseamnă lumină şi căldură, ajutorarea celorlalţi reprezintă esenţa conştiinţei omeneşti. Trebuie să ajungi să cunoşti realitatea lumii în care trăieşti. Trebuie să ştii că este efemeră, ireală şi sursă a suferinţei şi a dezamăgirilor

tale. Dacă vezi sensul vieţii ca fiind satisfacerea simţurilor – plăcerea personală – te vei îndrepta spre suferinţă şi nemulţumire. Însă dacă îl vezi ca fiind ajutorarea celorlalţi, te îndrepţi spre împlinire.

AJUTORAREA CELORLALŢI ESTE BUNĂ PENTRU TRUP ŞI SUFLET

Când oferim ajutor ne simţim împliniţi pe multe niveluri, iar eu am credinţa că ne naştem înclinaţi spre a ne îngriji de ceilalţi, aşa că ajutorul oferit ne face să ne simţim bine. Instinctul acesta este evident mai ales la copii, care încă nu sunt distraşi de alte solicitări care să le ocupe timpul şi atenţia. O imagine a unei fetiţe în vârstă de vreo doi ani care vede la televiziunea japoneză un politician plângând a devenit celebră. Ia un şerveţel, se duce la televizor şi încearcă să-i şteargă lacrimile acestuia. Astfel de imagini se răspândesc repede pentru că noi recunoaştem în ele compasiunea fetiţei faţă de o altă persoană, fie ea şi străină, şi poate simţim că ne lipseşte aşa ceva.

În cartea *Long Walk to Freedom*, Nelson Mandela scrie: „Nimeni nu se naşte nutrind ură[6] faţă de o altă persoană din cauza culorii pielii sale, a trecutului sau a religiei sale. Oamenii trebuie să înveţe ura, iar dacă pot să înveţe să urască, înseamnă că pot fi învăţaţi să iubească, fiindcă iubirea e mai firească pentru inima omului decât opusul său." Aşa cum Mandela credea că oamenii se nasc să iubească, dar sunt învăţaţi să urască, călugării cred că ne naştem să oferim ajutor celorlalţi, dar că elementele lumii exterioare care ne distrag atenţia ne fac să uităm de acest scop al nostru în viaţă. Trebuie să reînnodăm legătura cu acel instinct pentru a simţi că viaţa are sens.

Am adus deja în discuţie conceptul lui Joseph Campbell referitor la călătoria eroului mitic. E o formulă care descrie paşii pe care îi face un erou atunci când porneşte într-o aventură, întâlneşte în cale obstacole şi trece prin tot felul de încercări, iar în final se întoarce victorios. Unul dintre elementele-cheie ale călătoriei eroului este adesea trecut cu vederea de noi[7] – ultima etapă, pe care Campbell o numeşte „întoarcerea cu elixirul". Călătoria eroului nu e împlinită până când nu ajunge acasă în siguranţă şi nu împarte cu ceilalţi ceea ce a câştigat (elixirul). Ideea de ajutorare a celorlalţi este

ţesută în structura clasică a poveştilor ca parte din finalul fericit al acestora.

Seane Corn a făcut din viaţa ei o călătorie a eroului.[8] A devenit cunoscută ca instructoare de yoga. A fost (şi încă este) un instructor important la conferinţele de yoga şi la festivalurile internaţionale de profil, dar, la un moment dat, în cariera ei ca instructoare de yoga şi-a dat seama că prin intermediul platformei ei putea să aibă un impact şi mai semnificativ asupra lumii, aşa că s-a reorientat către activităţi în folosul comunităţilor vulnerabile. Corn a decis să încerce să aducă tehnicile de respiraţie şi de meditaţie în viaţa celor defavorizaţi, începând cu copiii care fuseseră exploataţi sexual. Apoi şi-a extins practica, începând să lucreze cu alte categorii de oameni pe care societatea îi socoteşte drept proscrişi, cum e cazul prostituatelor şi al dependenţilor de droguri. În urma experienţei căpătate astfel, s-a întors la comunitatea yoga şi a devenit cofondatoarea unei organizaţii nonprofit denumite Off the Mat, Into the World, care creează o punte între yoga şi activism. În ciuda activităţilor şi a eforturilor ei susţinute, Corn susţine că, de fapt, primeşte mai mult decât oferă. „Arată-mi pe cineva care a ajuns în punctul cel mai întunecat al caracterului său, în acel punct în care a fost cât se poate de aproape de autodistrugere, şi a găsit o cale de a se ridica şi de a ieşi la liman, iar eu am să mă înclin în faţa lui... Acel om va fi învăţătorul meu."

Aşa cum a descoperit şi Corn, atunci când oferi ajutor, primeşti înapoi.

Studiile arată că atunci când obiectivele noastre implică compasiunea[9] – când ceea ce ne propunem este să îi ajutăm pe ceilalţi sau, în orice alt mod, să facem din lumea aceasta un loc mai bun – suntem mai puţin predispuşi la stări precum anxietatea şi depresia decât atunci când suntem mai preocupaţi de îmbunătăţirea sau de protejarea statutului sau a reputaţiei proprii. Faptul de a dărui celorlalţi activează centrul plăcerii din creierul nostru. E o situaţie în care toată lumea are de câştigat. Poate din acest motiv, cei care îi ajută pe alţii trăiesc de obicei mai mult[10], sunt mai sănătoşi şi au un sentiment general de confort şi de satisfacţie.

Călugării sunt de părere că ajutorul dat celorlalţi face viaţa noastră să fie mai bună în multe privinţe.

Ajutorul oferit celorlalţi ne conectează cu lumea. Când oferi ajutor, nu prea ai cum să fii singur. Ca să ajuţi pe cineva trebuie să

ieşi afară, printre oameni.

Ajutorul oferit celorlalţi amplifică sentimentul de recunoştinţă. Oferindu-le altora, îţi dai seama de ceea ce ai.

Ajutorul oferit celorlalţi sporeşte compasiunea. Când oferi ajutor, vezi că lumea are nevoie de ceea ce ai tu de oferit.

Ajutorul oferit celorlalţi clădeşte stima de sine. Ajutorarea celorlalţi te face să simţi că îţi aduci contribuţia la bunul mers al lumii. Atunci ştii că ai un rost şi un scop în viaţă.

Ashramul e conceput în jurul intenţiei de a oferi ajutor celorlalţi, şi e mai uşor să păstrezi în minte intenţia aceasta când toată lumea din jurul tău o face. O viaţă dedicată ajutorării celorlalţi e mult mai dificil de dus în lumea modernă, şi e imposibil să urmăm modelul călugărilor 24 de ore din 24, dar practica lor ne arată de ce şi cum ar trebui să adoptăm o mentalitate orientată spre ajutorarea celorlalţi.

MENTALITATEA ORIENTATĂ SPRE AJUTORAREA CELORLALŢI

Cuvântul *seva* reprezintă termenul sanscrit pentru ideea de ajutor oferit celorlalţi. *Bhagavad Gita* spune că „a oferi, pur şi simplu, pentru că e bine să oferi[11], fără a te gândi să primeşti ceva în schimb, la momentul potrivit, în împrejurările potrivite şi unei persoane care merită înseamnă să oferi în mod sattvic" – să oferi din bunătate. Călugării sunt motivaţi doar de intenţia altruistă: să ofere altora oportunităţi pe care ei le-au avut sau nu; să îmbunătăţească viaţa celorlalţi şi condiţia umană, în general. În ashram, noi ne-am însuşit această misiune şi am pus-o în aplicare în diverse moduri. În fiecare zi, încercam să ne ajutăm unii pe alţii. Călugării nu fac gesturi măreţe. Iubirea stă în lucrurile mărunte. Dacă cineva nu reuşea să se trezească la timp, îl ajutam. Dacă cineva muncea până târziu, îi puneam mâncare deoparte. Călugării sunt consecvenţi şi ghidaţi de intenţie. Ei îşi amintesc mereu că nimeni nu poate şti prin ce trece o persoană, aşa că îi tratează pe toţi cu blândeţea pe care ar manifesta-o faţă de cineva care suferă, cu generozitatea pe care ar manifesta-o faţă de cineva căruia îi e foame, cu compasiunea pe care ar oferi-o cuiva care e neînţeles.

Atitudinea aceasta se reflecta dincolo de ashram. Când călătoream, aveam mereu la noi nişte mâncare în plus, ca, la

nevoie, să o putem oferi. Nu eradicam foametea la nivel global, dar să ajuţi un om flămând înseamnă să uzi seminţele compasiunii.

La o scară mai mare, am luat parte la un program numit Annamrita, ce oferă peste un milion de mese pe zi copiilor defavorizaţi din India. Ne duceam adesea la Mumbai să gătim în bucătării sau să servim mâncare în şcoli. Elevilor li se dădea *kitchari*, un terci din orez şi linte, făcut cu ghee, care e considerat un fel principal de mâncare în bucătăria ayurvedică, iar după aceea primeau un desert, o budincă dulce din orez numită *kheer*. Prima dată când i-am oferit unei fetiţe un *kheer*, recunoştinţa ei a fost atât de vizibilă, încât m-am simţit smerit. Şi la fel s-a întâmplat cu fiecare copil, de fiecare dată, faţa lor radiind bucurie. Nu-mi place deloc să gătesc – căldura din bucătăria plină de oameni, oalele imense de care trebuie să ai grijă. Dar feţele copiilor – şi adevărul trist pe care îl spuneau despre faptul că mâncarea era pentru ei ceva rar şi special – mă făcea să mă simt recunoscător pentru ocazia de a le fi de ajutor.

La ashram, în loc să întrebăm „Cum a mers treaba azi?“, întrebam „Ai ajutat pe cineva astăzi?“ Dacă te întrebai cum sună micile discuţii zilnice dintre călugări, ei bine, ai aflat. Lăsând la o parte pentru o clipă orice obstacole, imaginează-ţi cum ar fi dacă toată lumea ar avea o mentalitate orientată spre ajutorarea celorlalţi. Ne-am pune altfel de întrebări atunci: *La ce ajută asta, în sens mai larg? Cum îi ajut pe ceilalţi din jurul meu – la serviciu, acasă, în comunitatea mea? Cum îmi pot folosi abilităţile ca să le fiu de folos altora şi să schimb ceva în bine?* Aminteşte-ţi de Emma Slade, care îşi pune priceperea financiară în slujba activităţilor ei caritabile, şi întreabă-te: „Care din abilităţile mele ar putea fi folosite pentru a-i ajuta pe ceilalţi?“

EXERCIŢIU: EXTINDE-ŢI PREOCUPAREA

Gândeşte-te la patru până la şase persoane pentru care a-i sări oricând

în ajutor. Cât de des te gândeşti la ele? Ai vreodată ocazia de a le arăta că ţii la ele? Ai putea să începi chiar din momentul acesta?

Acum gândeşte-te la 20 de persoane pe care le-ai ajuta dacă ţi-ar cere-o. Înainte să-ţi treacă prin minte să renunţi, lasă-mă să-ţi uşurez un pic sarcina. Gândeşte-te la un grup format din cel puţin 20 de persoane pe care le-ai ajuta. Poate fi un segment din cadrul comunităţii tale sau o organizaţie caritabilă. Haide să strângem puţin cercul.

Dacă nu-i cunoşti, caută informaţii despre câteva persoane din acel grup şi încearcă să alcătuieşti o listă cu 20 de nume. Pune lista undeva la vedere, cum ar fi pe oglinda de la baie. Acum sigur te vei gândi de cel puţin două ori pe zi la ele. (Sper!) Observă cum îţi va schimba asta motivaţia de a oferi ajutor.

Am văzut că fericirea şi recunoştinţa se răspândesc în cadrul comunităţilor. La fel stau lucrurile şi în cazul faptelor bune. Atunci când faci o faptă bună, vorbeşti despre asta prietenilor tăi. Poate că unul dintre ei ţi se va alătura şi va povesti la rândul lui altor doi prieteni. Când faci fapte bune, îţi aduci contribuţia la răspândirea valorii acestora în cadrul culturii noastre.

Aproape fiecare om se gândeşte la o singură persoană: la sine însuşi. Poate că întinderea preocupării sale e un pic mai mare, incluzând şi rudele apropiate. Asta înseamnă, să zicem, cinci–zece oameni care se preocupă unii de ceilalţi. Dar, dacă întinderea preocupării tale devine mai mare, cred că oamenii vor simţi asta. Dacă întinderea preocupării celorlalţi te include şi pe tine, cred că vei simţi asta. Şi dacă am îndrăzni să ne imaginăm că toată lumea ar gândi aşa? Ai avea vreo 7,8 miliarde de oameni care s-ar gândi la tine şi invers. Nu văd de ce n-am avea visuri măreţe.

CÂND VEI FI PREGĂTIT SĂ OFERI AJUTOR CELORLALŢI?

În lumea modernă, indiferent cât de mult ne-am dori să îi ajutăm pe alţii, suntem distraşi de la faptele bune de dorinţa de a fi stabili şi în siguranţă din punct de vedere financiar şi emoţional. Dacă eşti

dezorientat şi îngrijorat, ajutorul tău nu va aduce la fel de multă împlinire. Dar când e oare momentul potrivit? Va exista vreodată un astfel de moment? Explorarea interioară nu are sfârşit. Este o practică permanentă. Problemele tale nu vor fi niciodată complet rezolvate.

Ai grijă de tine – da. Dar nu aştepta până când vei avea destul timp şi suficienţi bani ca să îi ajuţi pe alţii, fiindcă timpul şi banii nu vor fi niciodată îndeajuns. Există trei moduri simple de a descrie relaţia noastră cu banii şi cu bogăţia materială. Primul este modul egoist: vreau mai mult, cât mai mult posibil, şi vreau totul pentru mine. Al doilea este modul caracterizat de suficienţă: am destul cât să mă descurc. Nu sufăr, dar nici n-am nimic de oferit. Al treilea este modul caracteristic ajutorării: vreau să ofer ce am şi vreau mai mult ca să ofer mai mult.

Trecerea de la mentalitatea suficienţei la cea a ajutorării înseamnă a schimba relaţia noastră cu posesiunile – cu cât suntem mai detaşaţi, cu atât e mai uşor să renunţăm la timpul şi la banii noştri.

Câteva dintre călătoriile noastre, ale călugărilor, erau pelerinaje făcute pentru a ne scălda în râuri sacre. Am fost la Gange, la Yamuna şi la Kaveri. N-am înotat şi nu ne-am jucat cu apa sfântă. Ci am efectuat ritualuri; unul dintre ele presupunea să luăm mai multă apă în căuşul palmei şi apoi să o vărsăm în râu. Luam din râu ca să oferim la loc râului, iar lucrul acesta era menit să ne amintească de faptul că nimic nu e al nostru. Filantropie nu înseamnă să oferi de la tine. Iei un ceva ce există deja pe pământ şi dai înapoi pământului acel lucru. **Nu trebuie să ai ca să dai.**

Sindhutai Sapkal s-a căsătorit la vârsta de 12 ani[12] cu un bărbat de 30. Când avea 20 de ani, cu trei fii şi gravidă în nouă luni, a fost bătută şi aruncată într-un grajd de vite. Acolo a născut, tăind singură cordonul ombilical cu o piatră ascuţită. Cum cei din satul ei natal i-au întors spatele, a trăit pe străzi cu nou-născutul, cerşind şi cântând ca să primească de mâncare. A fost şocată de numărul de orfani pe care i-a întâlnit, astfel i-a luat pe toţi sub aripa ei. A început să cerşească în numele lor şi în numele ei. Eforturile ei au luat amploare, şi a devenit cunoscută ca „Mama orfanilor“. Organizaţiile ei au găzduit şi ajutat acum mai mult de 1 400 de copii din India. Sindhutai nu s-a pus în slujba celorlalţi fiindcă ar fi avut ceva de oferit, ci pentru că a văzut suferinţa.

Într-o serie de experimente, cercetătorii de la Universitatea din California, Berkeley, au constatat că oamenii care au mai puţini bani oferă, de fapt, mai mult. La un moment dat, oamenilor li s-au dat 10 dolari[13] şi li s-a spus că puteau alege ce procent din această sumă să ofere unui necunoscut. Cei care aveau un statut socioeconomic inferior au fost mai generoşi decât participanţii bogaţi. Aceste concluzii sunt susţinute de un studiu efectuat în 2011 despre actele de caritate[14], care a arătat că americanii cu veniturile cele mai mici ofereau, în medie, trei procente din veniturile lor pentru acte de caritate, în vreme ce americanii cu situaţii financiare mult mai bune, printre cei 20% cu venituri mari, ofereau jumătate, adică aproximativ 1%. (Ca să fim corecţi, trebuie să spunem că bogaţii sunt responsabili pentru mai bine de 70% din sumele oferite în scop caritabil.[15])

Motivul pentru care cei mai săraci oferă mai mult[16] ar putea avea legătură cu faptul că ştiu ce înseamnă greutăţile. Profesorul de psihologie Dacher Keltner de la UC Berkeley spune că oamenii cu mai puţine resurse au, în general, nevoie de sprijinul celorlalţi – al membrilor familiei, al prietenilor, al celor din comunitatea lor – pentru ajutor. Cei cu mai mulţi bani, în schimb, pot să „cumpere" ajutor şi sunt astfel mai străini de acest gen de luptă zilnică cu lipsurile. Săracii tind să aibă mai multă empatie faţă de cei aflaţi la strâmtoare. Unii filantropi[17], precum Oprah Winfrey, au menţionat experienţa lor anterioară legată de sărăcie ca motivaţie pentru actele lor de caritate.

Chestiunea la care trebuie să reflectăm este: cine e mai bogat, cel cu bani sau cel care oferă altora?

OFERĂ AJUTOR ÎN MOD CONŞTIENT

Venisem la ashram cu gândul să fiu de ajutor celorlalţi, iar pe când îmi luam rămas bun, un călugăr care îmi fusese ca un frate mai mare m-a luat deoparte. Mi-a spus ceva de genul: „Dacă nu ţi se potriveşte viaţa de călugăr, asta nu înseamnă că nu poţi fi de ajutor celorlalţi. Dacă simţi că poţi fi de mai mare ajutor căsătorindu-te, făcându-te bucătar sau cârpind şosete pentru nevoiaşi, atunci asta trebuie să faci. Cel mai nobil scop este să fii de ajutor umanităţii." Cuvintele lui m-au asigurat că plecarea mea din ashram nu însemna că intenţiile mele trebuiau să se schimbe.

Poţi oferi ajutor mânat de tot felul de gânduri, unele mai limitate, altele mai ample. O poţi face ca să fii plăcut de ceilalţi, ca să te simţi bine, ca să dai bine în ochii altora, ca să stabileşti legături cu alţii, ca să primeşti vreun fel de răsplată. Dar dacă îţi ajuţi prietenii să se mute sau găteşti pentru ei sau organizezi o petrecere pentru ei, iar după aceea te întrebi: *De ce nu vine nimeni să mă ajute?* sau *De ce a uitat toată lumea de ziua mea?*, atunci nu procedezi cum trebuie. Te vezi pe tine ca fiind cel care oferă şi pe ei ca fiind cei care primesc şi îţi imaginezi că atunci când le oferi ajutorul, creezi o obligaţie. Adevăratul ajutor nu presupune nimic în schimb. Cu toate acestea, faptul în sine de a oferi ajutor aduce adesea fericire, după cum arată atât *Bhagavad Gita*, cât şi ştiinţa. Când fac ceva ca să-ţi fiu de ajutor, iar tu eşti fericit, sunt şi eu fericit.

Dar înseamnă oare că a oferi ajutor e un gest egoist dacă îţi aduce bucurie? E egoist dacă le oferă o lecţie copiilor tăi? Sigur că nu! Dacă a oferi, într-un fel sau altul, te face fericit sau îţi aduce beneficii de orice alt fel, înseamnă că e un început foarte bun. După ce am plecat de la ashram, am condus tabere de meditaţie începând din Londra şi până în Mumbai, oferindu-le oamenilor din Marea Britanie şi din alte părţi ale Europei şansa de a servi „mese de prânz“ cu Annamrita. Un bărbat care a venit într-o tabără condusă mine şi-a adus cu el copiii, în vârstă de 13 şi 14 ani. Aceştia s-au întors din acea tabără cu experienţa recunoştinţei manifestate de cei care nu aveau prea multe în viaţă. Tatăl a fost încântat de transformarea care se produsese în copiii lui. Demersul lui nu fusese complet lipsit de egoism – dorise ca propriii copii să înveţe şi să evolueze –, dar asta nu ştirbea cu nimic meritul gestului său de a ajuta. De fapt, ocazia de învăţare pe care a văzut-o în ceea ce-i priveşte pe copiii săi reprezintă un exemplu de beneficii reciproce ale ajutorării.

Problemele cu care unii dintre noi se confruntă sunt mentale – anxietate, depresie, singurătate – în vreme ce pentru mulţi dintre oamenii care au nevoie de ajutor, cele mai mari provocări le reprezintă lipsurile materiale de bază – hrană, haine, adăpost. Ne putem vindeca problemele de la nivel mental ajutându-i pe ceilalţi cu satisfacerea nevoilor fizice. Astfel, ajutorul este un schimb reciproc. Nu salvezi pe nimeni oferindu-i ajutor – tu însuţi ai nevoie de ajutor la fel de mult ca el.

Când oferim ajutor, suntem un instrument al graţiei şi al compasiunii. Simţim lucrul acesta, iar câteodată ni se urcă la cap. Dar trebuie să-ţi aminteşti că tot ce oferi ţi-a fost oferit cândva. Nu poţi să-ţi acorzi importanţă doar pentru că dai mai departe nişte daruri.

OFERĂ AJUTOR ÎN CADRUL DHARMEI TALE

Deoarece oferirea ajutorului reprezintă o parte firească a faptului de a fi uman, este mai uşor decât crezi. **Pur şi simplu, fii de ajutor.** Putem găsi mereu, în fiecare zi – chiar şi în clipa asta! –, modalităţi de a fi de ajutor prin ceea ce facem deja. Dacă eşti muzician, fii de folos. Dacă eşti programator, fii de folos. Dacă eşti antreprenor, fii de folos. Nu trebuie să-ţi schimbi meseria. Nu trebuie să-ţi schimbi orarul de lucru. Poţi fi de folos în orice situaţie.

Dacă priveşti în jur, vei vedea pretutindeni oportunităţi de a fi de folos: în şcoli, în instituţii religioase, cu oamenii de pe stradă, în organizaţii de caritate. Există evenimente de colectare de hrană şi de colectare de haine în şcoli. Poţi să strângi bani pentru o organizaţie caritabilă sau să ajuţi un prieten să colecteze obiecte de uz casnic pentru victime ale dezastrelor. Poţi să vizitezi o rudă bolnavă sau bătrână. Dacă locuieşti într-un oraş, poţi adeseori să iei la pachet ce-ţi rămâne după o masă la un restaurant şi să oferi pachetul unei persoane fără adăpost.

Există nenumărate moduri de a fi de ajutor. Nu trebuie să faci în fiecare zi activităţi caritabile sau să îţi donezi toţi banii. Trebuie doar să-ţi dai seama că poţi fi de folos altora şi să cauţi modalităţi prin care să pui ceea ce faci deja în slujba unui scop superior. La fel cum incluzi dharma în ceea ce faci, include ajutorul în dharma ta. E vorba despre spiritul în care faci aceeaşi muncă. Fie vezi lumea prin lentilele iubirii şi ale datoriei, fie o vezi prin lentilele necesităţii şi ale forţei. Iubirea şi datoria au mai multe şanse să te conducă la fericire.

ORICE SUFERINŢĂ NE APARŢINE TUTUROR

Când noi, călugării, ne câştigam singuri existenţa în sat, lecţia supremă pentru mine a fost aceea că întotdeauna exista încă un nivel la care puteam ajuta. Lecţia aceasta a venit atunci când am privit dincolo de

nevoile noastre, ca să vedem şi să simţim nevoile celor din jurul nostru şi să venim în întâmpinarea acelor nevoi.

EXERCIŢIU: MODALITĂŢI PRIN CARE POŢI FI DE AJUTOR

Pe parcursul unei săptămâni, notează fiecare loc în care îţi petreci timpul. Caută ocazii de a fi de folos în orice împrejurare. Uneori poţi veni în întâmpinarea unei nevoi, alteori poţi să te alături unui proiect deja existent, poţi adăuga o strângere de fonduri unei activităţi pe care deja o desfăşori sau poţi contribui la un demers iniţiat de unul dintre prietenii tăi. La sfârşitul săptămânii, alege cele trei oportunităţi care te interesează cel mai mult şi dedică-te uneia dintre ele.

Iată câteva exemple de locuri în care poţi găsi astfel de ocazii:

Serviciu

Şcoală

Evenimente sociale iniţiate de/împreună cu prieteni

Comunitate online

Grupuri religioase sau alte grupuri comunitare

Sală de sport

Solicitări de ajutor din partea unei cauze pe care ai susţinut-o în trecut

----

Mă gândesc la compasiune ca la empatie *activă* – nu numai dorinţa de a vedea, simţi şi alina durerea celorlalţi, ci şi dorinţa de a prelua asupra mea o parte din durerea aceea. Există o povestire Zen despre un tânăr care este sătul de lume şi abătut. Fără nici un fel de perspective şi planuri de viitor, se duce la o mănăstire, îi

spune maestrului că speră să găsească o cale mai bună, dar admite că îi lipsește răbdarea.

– Pot găsi iluminarea fără meditație și post? întreabă el. Nu cred că aș putea parcurge tot acest drum. Nu există altul?

– Poate, îi spune maestrul. Dar vei avea nevoie de capacitatea de a te concentra. Ai vreo pricepere pe care ți-ai dezvoltat-o?

Tânărul se uită în pământ. Nu se simte prea inspirat nici de studiile lui, nici de vreuna dintre preocupările sale personale.

– Să zicem că mă pricep cât de cât la șah, spune în cele din urmă tânărul ridicând din umeri.

Maestrul cheamă unul dintre călugării mai bătrâni și spune:

– Aș vrea să joci șah cu tânărul acesta. Jucați cu atenție, fiindcă am să tai capul celui care pierde.

La auzul acestora, pe tânăr l-au trecut toate apele. Era în joc viața lui! A început slab jocul, dar curând își dă seama că priceperea la joc a oponentului său nu era ieșită din comun. Dacă își punea mintea, avea să câștige jocul. Se concentrează și începe să câștige teren în fața călugărului bătrân. Maestrul începe să-și ascută sabia.

Acum tânărul ridică ochii, se uită la fața calmă, înțeleaptă a bătrânului călugăr, care în starea lui de detașare nu are nici o frică de moartea care fără îndoială îl așteaptă. Deziluzionat, bărbatul își spune în sinea lui: *Nu se poate să fiu responsabil de moartea acestui om. Viața lui valorează mai mult decât a mea.* Și atunci jocul lui se schimbă – începe să piardă în mod intenționat.

Pe neașteptate, maestrul răstoarnă masa, împrăștiind piesele de șah.

– Astăzi nimeni nu câștigă și nimeni nu pierde, afirmă el.

Chipul calm al călugărului care era pe cale să piardă jocul rămâne neschimbat, în schimb tânărul uluit simte o mare ușurare.

– Ai capacitatea de a te concentra și ești gata să-ți dai viața pentru altcineva. Asta înseamnă compasiune. Alătură-te nouă și continuă pe drumul acesta. Ești pregătit să fii călugăr, i-a spus bătrânul.

În lume, există aproximativ 152 de milioane de copii care muncesc, iar Kailash Satyarthi a preluat[18] o cantitate enormă de durere în efortul său de a pune capăt exploatării copiilor. În 2016, laureatul Premiului Nobel pentru Pace a lansat „100 de milioane“, o campanie în care 100 de milioane de tineri urmau să ia cuvântul și să acționeze împotriva exploatării copiilor. Pe durata desfășurării

proiectului său, a fost ameninţat şi bătut de multe ori. „Lumea e capabilă să pună capăt exploatării copiilor“, spune el. „Avem tehnologia necesară. Avem totul. Singurul lucru de care avem nevoie este să simţim compasiune faţă de ceilalţi. Lupta mea e pentru globalizarea compasiunii.“

Asemenea lui Satyarthi, simţim motivaţia de a veni în ajutorul celorlalţi atunci când ne gândim la întreaga lume ca fiind o singură familie. Nu ţi-ai dori ca propriul copil să devină sclav sau ca părintele tău să locuiască pe stradă. De ce ţi-ai dori ca părintele sau copilul altcuiva să aibă parte de asemenea greutăţi? Dacă stai închis în lumea ta şi nu vezi niciodată cum trăiesc alţi oameni, nu vei fi niciodată orientat spre a oferi ajutor. Când suntem martori la durerea altora, simţim că şi ei sunt oameni, la fel ca noi, şi suntem motivaţi să acţionăm.

Pentru eroi precum Satyarthi şi pentru călugări – şi, ideal, pentru noi toţi – nu există noi şi ei.

URMEAZĂ DUREREA DIN INIMA TA

Un număr infinit de oameni şi de cauze au nevoie de ajutor acum. Avem nevoie ca toată lumea să facă tot ce e posibil. Beneficiile în cazul lor şi al nostru sunt imediate.

Deşi n-ar trebui să omitem niciodată să oferim ajutor altora atunci când vedem că au nevoie, putem şi este recomandabil să ne dăm seama la ce ne pricepem cel mai bine şi să ne concentrăm atenţia asupra lui. Alege cauzele în funcţie de compasiunea ta. Joanna Macy, budistă şi activistă de mediu, scrie: „Nu e nevoie să faci totul[19]. Fă lucrurile spre care te mână inima ta; acţiunea eficientă vine din iubire. Aceasta este de neoprit şi e suficient.“

EXERCIŢIU: ALEGE SUFERINŢA PE CARE O CUNOŞTI CEL MAI BINE

O cale de a oferi ajutor o reprezintă vindecarea durerii pe care o

cunoaştem cel mai bine. Notează trei momente din viaţa ta în care te-ai simţit pierdut sau ai avut nevoie de ceva. Poate că erai deprimat şi ţi-ar fi prins bine puţin sprijin. Poate că îţi doreai să urmezi nişte cursuri pe care nu ţi le puteai permite. Poate că aveai nevoie de îndrumare, dar îţi lipsea învăţătorul potrivit. Găseşte o organizaţie caritabilă sau o cauză care să corespundă fiecărui tip de durere. O linie telefonică de urgenţă pentru adolescenţi. O finanţare pentru o bursă. Un program de mentorat. Un politician. Acum vezi dacă vreuna dintre aceste opţiuni prezintă ocazii de a oferi ajutor care să corespundă dharmei tale.

Să oferi ajutor prin intermediul dharmei tale, să vindeci durerea pe care o cunoşti – abordarea aceasta corespunde filosofiei din *Bhagavad Gita*, care te încurajează să porneşti din punctul în care te afli şi să cauţi să ajungi tot mai sus. Când eram călugăr, pregăteam mâncarea pentru copii împreună cu Annamrita, făceam curat în temple, căram întotdeauna mâncare cu mine ca să o ofer persoanelor străine şi ofeream ajutor în funcţie de ce credeam eu că are sens la vremea respectivă. Acum, cu o vedere diferită, am avut posibilitatea să ajut o campanie desfăşurată pe YouTube să strângă aproape 150 000 de dolari pentru Fundaţia pentru copii Kailash Satyarthi din America. Pe Facebook, comunitatea mea a strâns peste 60 000 de dolari pentru Pencils of Promise. (75 de dolari asigură un an de educaţie pentru un copil.) Recunoştinţa şi sentimentul că ceea ce fac are sens m-au însoţit constant pe măsură ce calea dăruirii pe care merg a evoluat.

Iată secretul vieţii: a-i ajuta pe alţii reprezintă întotdeauna răspunsul. Îţi însenineazâ ziua. Face poverile pe care le porţi să pară mai uşoare. Ajutându-i pe alţii te ajuţi pe tine. Nu aştepţi nimic în schimb, dar ceea ce primeşti este bucuria de a fi de ajutor cuiva. E un schimb de iubire.

Când trăieşti oferind ajutor altora, nu mai ai timp să te plângi şi să critici.

Când trăieşti oferind ajutor altora, fricile tale dispar.

Când trăieşti oferind ajutor altora, te simţi recunoscător. Ataşamentele pentru lucrurile materiale se diminuează.

Ajutorul oferit celorlalţi reprezintă calea către o viaţă cu sens.

MEDITAŢIE. INCANTAŢIA

Am analizat modurile prin care ne putem conecta la cei din jurul nostru prin recunoştinţă, relaţii şi ajutorul oferit lor. În toate aceste situaţii este nimerit să includem în practica noastră meditaţia acustică, pentru a ne conecta cu energia universului.

Sunetul ne transportă. Un cântec ne poartă uneori înapoi în timp, către o amintire din liceu, ne face să vrem să dansăm, ne motivează. Cuvintele în sine au putere – ele pot modifica felul în care vedem lumea şi în care evoluăm. Atunci când cântăm, noi înşine generăm această energie. Meditaţiile acustice ne permit să ne conectăm cu sufletul nostru şi cu universul prin intermediul cuvintelor şi al cântecului.

Texte spirituale străvechi precum Agni Purana şi Vayu Purana discută motivele pentru care incantaţiile sunt utile şi modurile în care pot fi ele folosite[1], sugerând că repetiţia sunetului ne purifică. Sunetul are darul de a te face să te cufunzi în el, având asupra sufletului efectul unei băi regulate. Nu poţi să pui o picătură de apă pe corp şi cu asta să te cureţi complet – trebuie să te cufunzi sub apă.

Recunoaşterea valorii sunetului[2] a străbătut secolele, până în timpurile moderne. Legendarul inventator Nikola Tesla spunea: „Dacă vrei să afli secretele universului, gândeşte în termeni de energie, frecvenţă şi vibraţie". Tesla a experimentat foarte mult cu maşini care creau câmpuri vindecătoare folosind vibraţiile. Poate că-ţi sună a ezoterism nefondat, dar ştiinţa modernă reînvie cercetările lui Tesla despre vindecarea vibraţională. Cercetările moderne legate de creier încep şi ele să ofere explicaţii ştiinţifice pentru puterea de vindecare a ritualurilor străvechi, de pildă, în cazul puterii pe care bătăile repetitive de tobă şi cântatul le au de a deschide căi către subconştient.

Călugării folosesc puterea sunetului prin repetarea afirmaţiilor sau a mantrelor în timpul meditaţiilor. O afirmaţie este reprezentată de un cuvânt sau de o expresie pe care vrei să o stabileşti în chip de intenţie. Practic orice te inspiră poate fi folosit[3] în acest fel. Una dintre clientele mele spune că preferata ei este: „În ritmul tău, la

momentul potrivit pentru tine". O prietenă a citit o carte intitulată *Brave, not perfect*, scrisă de Reshma Saujani, şi a făcut din acest titlu mantra ei pentru o vreme. Mie îmi place şi următoarea afirmaţie: „Şi asta va trece". Sau un vers al unui poet, de pildă: „Trăieşte totul" (de Rilke); un citat din lumea sportului, precum „Acesta este momentul tău" (preluat de la antrenorul olimpic de hochei pe gheaţă Herb Brooks); un vers dintr-un cântec, precum: „Capul sus" (de Jay-Z) sau o replică dintr-un film, precum „Calmează-te" (rostită în *Băieţi răi 2*). Orice te conectează cu energia sau ideea pe care vrei să o cultivi în viaţa ta poate fi eficient. Îţi recomand să adaugi o mantra meditaţiei tale de dimineaţă şi/sau de seară. E frumos să te trezeşti sau să mergi la culcare ascultând sunetul propriei voci care intonează ceva.

Dacă afirmaţiile schimbă modul în care vorbeşti cu tine însuţi, mantrele schimbă modul în care vorbeşti cu universul. În sens profund, mantra înseamnă „a transcende mintea", iar o mantra este un sunet spiritual care exprimă un gând şi un înţeles ce invocă o putere mai mare decât aceea reprezentată de noi. Mantrele pot fi intonate sau cântate la unison. Meditām ca să ascultăm şi să găsim claritatea. Ne rugăm ca să împărtăşim şi să găsim legătura cu o putere superioară. Cântatul reprezintă şi una, şi alta – un dialog cu universul.

Cea mai veche, mai comună şi mai sacră mantra este *Om*.[4] În textele vedice, sunetul capătă multe nuanţe la nivel de semnificaţie, de la cunoaşterea infinită până la esenţa a tot ce există. *Om* mai este numit şi *pranava*, termen al cărui sens poate fi descris ca „sunetul prin care e lăudat Domnul". Atunci când e cântat, sunetul *Om* cuprinde trei silabe – A-U-M. În tradiţia vedică, lucrul acesta este important, pentru că fiecare sunet întruchipează o stare diferită (starea de veghe, starea de visare şi starea de somn profund) sau o perioadă specifică (trecut, prezent şi viitor). Am putea spune că sunetul *Om* reprezintă totul.

Vibraţiile emise atunci când rostim *Om* stimulează nervul vag, iar acest fapt duce la scăderea inflamaţiei. Stimularea nervului vag[5] e folosită, de asemenea, ca tratament pentru depresie, iar cercetătorii încearcă să afle dacă rostirea sunetului *Om* poate avea un efect direct asupra stării de spirit. (S-a demonstrat deja că are efect de calmare asupra unuia dintre centrii emoţionali ai creierului.)

Când o mantra e pusă pe muzică, se numeşte *kirtan*, un fel de cântec de tip *chemare şi răspuns*, pe care îl foloseam adesea în ashram. O experienţă asemănătoare are loc atunci când fanii cântă pe stadion – mai puţin alcoolul şi limbajul vulgar. Dar atmosfera care se creează dă aceeaşi senzaţie de energie unificată.

Deşi sunetul în sine are oricum valoare, când mi-am pierdut temporar vocea din motive medicale, m-am dus la un învăţător călugăr şi i-am zis: „Nu pot să intonez mantre. Cum pot medita?"

El mi-a răspuns: „Incantaţia nu a izvorât niciodată din gura ta, ci a venit întotdeauna din inima ta". Voia să spună că, la fel ca în cazul oricărui act, ceea ce conta era dacă intenţia era plină de devoţiune şi de iubire. Inima transcende instrucţiunile şi perfecţiunea.

EXERCIŢIU: VEZI PRIN INTERMEDIUL SUNETULUI

Pentru exerciţiile bazate pe meditaţia acustică descrise de mine mai jos, începe practica cu următorii paşi:

1. Găseşte o poziţie confortabilă – stând pe un scaun, stând cu spatele drept pe o pernă de meditaţie sau stând întins pe jos.
2. Închide ochii.
3. Coboară privirea.
4. Relaxează-te în poziţia aceasta.
5. Îndreaptă-ţi atenţia către calm, echilibru, destindere, linişte şi pace.
6. Ori de câte ori mintea hoinăreşte, readu-o treptat la calm, echilibru, destindere, linişte şi pace.
7. Intonează fiecare dintre aceste mantre de câte trei ori. Când le intonezi, îndreaptă-ţi atenţia către fiecare silabă. Pronunţ-o aşa cum trebuie, ca să poţi auzi cu claritate vibraţia. Simte efectiv mantra, repetând-o cu deschidere şi vizualizând o viaţă caracterizată de o

mai mare înţelegere, o viaţă binecuvântată şi dedicată ajutorării celorlalţi.

1. OM NAMO BHAGAVATE VASUDEVAYA

„Aduc laude divinităţii atotcuprinzătoare, prezentă în fiecare inimă; cea care este întruchiparea frumuseţii, inteligenţei, puterii, bogăţiei, faimei şi detaşării."

Mantra aceasta a fost intonată milenii de-a rândul de yoghini şi de înţelepţi. Ea are efect de purificare şi revigorare şi te conectează cu divinitatea care există în tot şi toate. Poate fi recitată în special atunci când cauţi călăuzire şi înţelegere.

2. OM TAT SAT

„Adevărul absolut e veşnic."

Mantra aceasta apare în Bhagavad Gita. Ea reprezintă energia divină şi invocă binecuvântări puternice. Orice muncă pe care o facem, o facem în chip de ofrandă a iubirii şi a ajutorului adus celorlalţi. Mantra aceasta e recitată în special înainte de începerea unei munci importante, pentru a ajuta la desăvârşirea şi la rafinarea intenţiilor noastre şi la aducerea echilibrului şi a deplinătăţii.

3. LOKAH SAMASTAH SUKHINO BHAVANTU

„Fie ca toate fiinţele de pretutindeni să fie fericite şi libere, şi fie ca gândurile, cuvintele şi acţiunile din viaţa mea să contribuie într-un fel sau altul la fericirea şi libertatea tuturor."

Mantra aceasta, promovată de Jivamukti yoga, e un frumos mijloc de a ne aminti să privim dincolo de noi înşine şi să conştientizăm de fiecare dată locul nostru în univers.

CONCLUZIE

Sper că această carte te-a inspirat şi poate că, după ce o vei termina de citit, vei începe să plănuieşti un început nou. Poate că te gândeşti cum să-ţi schimbi programul cotidian, să-ţi asculţi mintea în moduri noi, să aduci mai multă recunoştinţă în viaţa ta şi aşa mai departe. Dar mâine dimineaţă, când te trezeşti, lucrurile o vor lua razna. Vei adormi la loc după ce va suna alarma. Vei sparge ceva. O întâlnire importantă va fi anulată. Universul nu-ţi va oferi numai verde la semafor până la serviciu. E o greşeală să credem că atunci când citim o carte sau participăm la un curs, şi implementăm schimbări, vom remedia dintr-odată totul. Condiţiile exterioare nu vor fi niciodată perfecte, iar obiectivul nu este perfecţiunea. Viaţa n-o să meargă aşa cum îţi doreşti tu. Trebuie ca tu să mergi pe drumul tău şi să iei viaţa aşa cum e. Dacă înţelegi lucrul acesta, vei fi pregătit pentru orice îţi va apărea în cale.

Nu există un plan universal pentru pace şi pentru atingerea unui scop. Ca să ajungem la aşa ceva trebuie să ne antrenăm mintea să se concentreze pe modul nostru de reacţie, de răspuns, şi să ne îndreptăm către ceea ce ne dorim cu adevărat în viaţă, în ritmul nostru, la momentul potrivit pentru noi. Apoi, când viaţa ne abate de la drumul nostru, să ne concentrăm din nou asupra lucrurilor care contează pentru noi. Dacă ai luat hotărârea de a fi bun, iar cineva se poartă urât cu tine, ştii la ce atitudine vrei să revii. Dacă te trezeşti hotărât să te concentrezi asupra dharmei la locul tău de muncă, iar şeful tău îţi dă o sarcină care nu intră în atribuţiile tale, depinde de tine să găseşti o cale prin care să-ţi pui dharma la treabă. Când eşuezi, nu judeca procesul şi nu te judeca nici pe tine. Acordă-ţi timpul şi spaţiul necesar pentru a-ţi reveni şi concentrează-te din nou, într-un mod flexibil, pe ceea ce-ţi doreşti. Lumea nu e cu tine sau împotriva ta. Tu singur îţi creezi realitatea, clipă de clipă.

Pe tot parcursul acestei cărţi, am întâlnit paradoxuri. Vorbim despre apropierea de frică cu scopul de a ne îndepărta de ea, despre găsirea noului în cadrul rutinei noastre, despre a avea încredere în sine şi umilinţă, despre a fi egoist cu scopul de a fi altruist. Trăim într-o lume binară, dar frumuseţea paradoxului este

aceea că două idei opuse pot coexista. Viaţa nu este un program de computer – e un dans.

În *The Karate Kid*, domnul Miyagi spune: „Să nu ai niciodată încredere într-un lider spiritual care nu ştie să danseze". Atunci când dansăm, nu există reguli. Trebuie să fim deschişi în faţa oricărui cântec care se face auzit. Avem puncte forte şi puncte slabe. Se poate să cădem sau să şovăim înainte de a face următoarea mişcare, sau să avem un moment de entuziasm exagerat, dar continuăm să fim coerenţi, îngăduindu-ne să fim dezordonaţi şi frumoşi. Asemenea unui dansator, călugărul are mintea flexibilă şi controlată, mereu prezentă în momentul de faţă.

METODA CĂLUGĂRULUI

Nu cunosc o metodă mai bună de a găsi flexibilitatea şi controlul necesare decât meditaţia. Meditaţia te ajută să îţi dai seama ce mişcare să faci în dans. În meditaţie începem să vedem cu claritate cine ar trebui să fim în momentul acesta, ca să fim varianta noastră cea mai bună. Respiraţia se conectează cu mintea noastră, sufletul nostru este înălţat prin cântec, iar în acel loc al energiei şi al unităţii noi găsim răspunsuri.

Ţi-am prezentat trei tipuri diferite de meditaţie, iar acum am să-ţi ofer o practică zilnică ce le include pe toate trei: practicarea respiraţiei, vizualizarea şi incantaţia. Eu practic în fiecare zi o formă a acestei meditaţii. Îţi recomand să o efectuezi imediat după ce te trezeşti dimineaţa, te speli pe dinţi şi faci duş, şi chiar înainte de a merge seara la culcare. Începe cu 21 de minute o dată pe zi, folosind un cronometru ca să-ţi aloci şapte minute pentru respiraţie, şapte minute pentru vizualizare şi şapte minute pentru mantra. Când eşti pregătit pentru mai mult, extinde practica la 21 de minute de două ori pe zi – ideal ar fi dimineaţa imediat după trezire şi seara chiar înainte de culcare. Ai grijă să începi de fiecare dată cu respiraţia. Asemenea încălzirii dinaintea unui exerciţiu fizic, nu poţi sări peste ea!

1. Găseşte o poziţie confortabilă – stând pe un scaun, stând cu spatele drept pe o pernă de meditaţie sau întins pe jos.

2. Închide ochii şi coboară privirea. Îndreaptă-ţi atenţia către calm, echilibru, destindere, linişte şi pace. E firesc să-ţi treacă prin minte tot felul de gânduri. Ori de câte ori simţi că mintea ta este distrasă, încearcă să revii la calm, echilibru, destindere, linişte şi pace.
3. Relaxează-te în poziţia aceasta. Trage umerii în spate, întinde-ţi gâtul şi corpul şi încearcă să-ţi găseşti calmul, echilibrul, liniştea.
4. Acum fii conştient de ritmul natural al respiraţiei tale. Inspiră pe nas şi expiră pe gură.
5. Respiră adânc. Inspiră numărând 1-2-3-4. Expiră numărând 1-2-3-4.
6. Armonizează-ţi trupul şi respiraţia inspirând şi expirând la fel de rapid.
7. Fă asta aproximativ cinci minute. La început e indicat să-ţi pui o alarmă cu un sunet plăcut care să te anunţe când s-au scurs cele cinci minute.
8. Întreabă-te: „Pentru ce sunt recunoscător astăzi?“ inspiră recunoştinţă şi expiră energie negativă, toxică.
9. Acum vizualizează o amintire plină de bucurie, fericire sau recunoştinţă. Gândeşte-te la cinci lucruri pe care le poţi vedea, la patru lucruri pe care le poţi atinge, la trei lucruri pe care le poţi auzi, la două lucruri pe care le poţi mirosi şi la un lucru pe care îl poţi gusta. Absoarbe iubirea, bucuria şi fericirea. Gândeşte-te la iubirea din acel moment şi vizualizeaz-o curgându-ţi prin tot corpul. De la picioare spre coapse, apoi spre stomac, spre piept, braţe, spate, gât şi cap. Oferă iubire, bucurie şi recunoştinţă fiecărei părţi a corpului tău. Fă asta timp de cinci minute.
10. Întreabă-te: „Ce intenţionez să fac astăzi?“ Să fiu bun, încrezător, concentrat? Stabileşte intenţia acum.
11. Repetă-ţi următoarele afirmaţii de câte trei ori fiecare: „Sunt fericit în legătură cu cel care sunt pe cale să devin. Sunt deschis faţă de toate oportunităţile şi posibilităţile. Merit iubire adevărată. Sunt gata să ajut cu tot ce am.“
12. În încheiere, repetă această mantra de 3 ori: *Lokah Samastah Sukhino Bhavantu.* (Exerciţiul Vezi prin intermediul sunetului.)

CUM ŞTII DACĂ FUNCŢIONEAZĂ

Un călugăr novice a mers la învăţătoarea lui şi i-a zis: „Nu mă pricep deloc la meditaţie. Îmi amorţesc picioarele şi sunt distras de zgomotele exterioare. Când nu mă simt inconfortabil, este pentru că abia mai stau treaz."

„Etapa asta va trece", i-a răspuns simplu învăţătoarea, iar, după expresia de pe chipul ei, novicele şi-a dat seama că discuţia se încheiase.

A trecut o lună, iar novicele i-a spus învăţătoarei zâmbind cu mândrie: „Cred că am reuşit! Mă simt foarte liniştit – mai concentrat decât am fost vreodată. Meditaţia decurge minunat."

„Va trece", i-a răspuns învăţătoarea.

Nu există o măsură a succesului, nu există obiectiv de atins şi nu există un final al practicii de meditaţie. Nu căuta rezultate. Continuă să practici cu consecvenţă vreme de patru până la 12 săptămâni şi vei începe să vezi efectele.

Primul semn că eşti pe drumul cel bun e acela că vei începe să simţi lipsa meditaţiei atunci când iei o pauză. Simţi lipsa unei persoane numai atunci când n-o vezi. Dacă mănânci în fiecare zi, nu te gândeşti prea mult la hrană, dar dacă nu mănânci o zi, observi imediat puterea pe care o are mâncarea. Acelaşi lucru este valabil în privinţa meditaţiei – trebuie să îţi formezi o practică înainte de a putea simţi că îţi lipseşte.

Al doilea efect pe care îl vei simţi este amplificarea conştientizării lucrurilor ce se petrec în mintea ta. Dacă meditezi şi te simţi obosit, vei înţelege că meditaţia îţi spune să dormi mai mult. Meditaţia este un semnal sau o oglindă. Dacă meditezi şi nu te poţi concentra, îţi vei da seama că trăieşti o viaţă în care eşti mereu distras şi că ai nevoie să simţi ordine, echilibru şi simplitate. Dacă nu poţi sta 15 minute cu gândurile tale, e semn clar că ai de lucrat în direcţia asta.

Al treilea, şi cel mai important, beneficiu pe care îl aduce meditaţia este acela că, chiar dacă nu vei rămâne de fiecare dată cu o stare perfectă de calm şi de echilibru, vei dobândi treptat o stăpânire de sine pe termen lung. Când bei un suc verde, gustul nu e întotdeauna grozav. Un pahar de suc de portocale proaspăt stors arată mai bine şi are gust mai bun. Dar, pe termen lung, sucul verde, mai puţin delicios, îţi va face mai mult bine decât celălalt. Când începi să te descurci bine cu meditaţia, începi să simţi o schimbare în atitudinea ta generală. Intuiţia ta va fi mai bună. Vei

dobândi capacitatea de a-ţi analiza viaţa cu mai multă obiectivitate, fără să mai priveşti totul prin prisma eului tău. Percepţia ta amplificată îţi va oferi un sentiment de pace şi sentimentul unui scop în viaţă.

ACUM ŞI PENTRU TOTDEAUNA

Viaţa începe cu respiraţia, respiraţia te poartă apoi prin toate zilele tale, iar viaţa şi respiraţia se sfârşesc împreună. Călugării încearcă să fie prezenţi în momentul de faţă, dar noi suntem întotdeauna conştienţi de acum şi de totdeauna. Ne măsurăm viaţa nu în funcţie de cât de mare sau de mic e impactul nostru, ci în funcţie de cum îi facem pe ceilalţi să se simtă. Ne folosim timpul pentru a stabili cum vom trăi mai departe, oferind iubire şi grijă, oferind sprijin, comunicând, creând – prin impactul nostru asupra umanităţii.

Cum îşi vor aminti ceilalţi de noi? Ce vom lăsa în urmă?

În ultimă instanţă, moartea poate fi văzută drept cel mai important punct de reflecţie – imaginându-ţi clipele de pe urmă poţi să reflectezi la cum va decurge viaţa ta până în acel punct.

Printre cele mai frecvent întâlnite regrete[1] ale oamenilor pe patul de moarte sunt următoarele:

Mi-aş fi dorit să le fi spus oamenilor importanţi din viaţa mea că îi iubesc.

Mi-aş fi dorit să nu fi muncit atât de mult.

Mi-aş fi dorit să mă fi bucurat mai mult de viaţă.

Mi-aş fi dorit să fi făcut mai multe pentru ceilalţi.

Observi că majoritatea regretelor au legătură cu ceva ce persoana respectivă *nu* a făcut. Călugării sunt de părere că ar trebui să ne pregătim pentru moarte. Nimeni nu-şi doreşte să ajungă la sfârşitul zilelor sale ştiind că n-a trăit o viaţă plină de sens, o viaţă condusă de un scop şi dedicată ajutorării celorlalţi.

Gândeşte-te la subiectele pe care le-am abordat în această carte. În faţa morţii, trebuie să fii pe deplin purificat, cu mintea eliberată de gânduri legate de ce ar trebui să faci, de comparaţii şi de critici, să îţi fi înfruntat sursa fricii, să te fi eliberat de dorinţe materiale, să fi trăit în dharma, să îţi fi folosit bine timpul, să nu-l fi petrecut dând curs solicitărilor minţii, să te fi eliberat de ego, să fi oferit mai mult decât

ai primit şi apoi să fi oferit tot ceea ce ai primit, să fi lăsat în urmă sentimentul că ţi s-ar cuveni ceva şi să te fi eliberat de aşteptările şi legăturile false. Imaginează-ţi ce sentiment de împlinire vei avea când vei privi înapoi către o viaţă în care ai fost învăţător, dar ai învăţat în continuare.

Când reflectăm la faptul că într-o zi vom muri, ne simţim constrânşi să preţuim timpul pe care îl avem la dispoziţie şi să ne folosim energia în mod chibzuit. Viaţa e prea scurtă pentru a fi trăită fără un scop, pentru a rata şansa de a fi de ajutor celorlalţi, pentru a lăsa visurile şi aspiraţiile noastre să moară odată cu noi. Mai presus de toate, îţi cer să laşi oamenii mai fericiţi şi lucrurile mai bine decât erau înainte de tine.

Lucrul cu noi înşine reprezintă o practică ce nu se încheie niciodată. Ai răbdare. O discipolă s-a dus la învăţătorul ei şi i-a zis: „Sunt dedicată dharmei mele. Cât îmi va lua până să ajung la iluminare?“

Fără să clipească, acesta i-a răspuns: „10 ani“.

Nerăbdătoare, discipola a insistat: „Dar dacă mă străduiesc din greu? Voi exersa zece ore sau chiar mai mult, dacă trebuie. În cazul ăsta cât îmi va lua?“

De data aceasta învăţătorul a stat o clipă să se gândească. „20 de ani.“

Însăşi ideea că discipola voia să grăbească rezultatul reprezenta o dovadă a faptului că avea de lucrat încă ١٠ ani.

Aşa cum am menţionat, termenul sanscrit pentru călugăr, *brahmacharya*, înseamnă „discipol“, dar mai înseamnă şi „utilizarea corectă a energiei“. Nu înseamnă că de îndată ce ai dobândit gândirea unui călugăr, ai înţeles totul. Dimpotrivă, un călugăr spune că folosirea corectă a energiei înseamnă să rămâi discipol. Nu înceta niciodată să înveţi. Nu te tunzi o singură dată în viaţă şi nu tunzi nici iarba o dată pentru totdeauna. Trebuie să o faci mereu. În acelaşi mod, pentru a fi *menţinută*, mentalitatea de călugăr necesită conştientizare de sine, disciplină, sârguinţă, concentrare şi practică permanentă. E o muncă asiduă, dar instrumentele există deja în mintea ta, în inima ta şi în mâinile tale.

EXERCIŢIU: DOUĂ MEDITAŢII LEGATE DE MOARTE

Vizualizarea propriei morţi îţi oferă o imagine de ansamblu asupra vieţii tale. Încearcă o meditaţie legată de moarte ori de câte ori te întrebi dacă să faci sau nu un lucru – să faci o schimbare semnificativă, să dobândeşti o abilitate nouă, să faci o excursie. Îţi recomand să faci întotdeauna o astfel de meditaţie la început de an, ca să îţi inspire drumuri noi în anul care vine.

1. Vizualizarea inevitabilului îţi va oferi toate lecţiile de care ai nevoie pentru a duce o viaţă împlinită. Imaginează-te la 89 de ani, în funcţie de cât de mult îţi doreşti să trăieşti, şi imaginează-te pe patul de moarte. Întreabă-ţi sinele din viitor lucruri precum:

   Ce mi-aş dori să fi făcut?
   Ce experienţe mi-aş dori să fi avut?
   Căror lucruri regret că nu le-am acordat mai multă atenţie?
   Ce abilităţi mi-aş dori să îmi fi dezvoltat?
   De ce lucruri mi-aş dori să mă fi detaşat?

   Foloseşte aceste răspunsuri pentru a te motiva – în loc să ai regrete pe patul de moarte, pune acele dorinţe în practică astăzi.

2. Imaginează-ţi cum ţi-ai dori ca ceilalţi să-şi amintească de tine la înmormântarea ta. Nu fi interesat de cum au gândit oamenii despre tine, cine te-a iubit şi cât de trişti vor fi să te piardă. Ci gândeşte-te la impactul pe care l-ai avut. Apoi imaginează-ţi cum şi-ar aminti ceilalţi de tine dacă ai muri astăzi. Ce diferenţă este între aceste două imagini? Acest aspect ar trebui să te stimuleze să-ţi construieşti moştenirea.

Ai tot ce îţi trebuie pentru a gândi ca un călugăr.

Pentru a ne găsi drumul prin univers, trebuie să începem prin a pune întrebări în mod sincer. Poţi să călătoreşti într-un loc nou sau să te duci undeva unde nu te cunoaşte nimeni. Ieşi de pe pilot automat pentru a te vedea pe tine şi a vedea lumea din jurul tău cu ochi noi. **Observă**, **Opreşte-te**, **Înlocuieşte.** Antrenează-ţi mintea să observe forţele care te influenţează, detaşează-te de iluzii şi false credinţe şi caută încontinuu lucrurile care te motivează şi pe care le consideri semnificative.

Ce ar face un călugăr în acest moment?

Atunci când iei o decizie, când te cerţi cu cineva, când îţi plănuieşti weekendul, când eşti speriat, supărat, furios sau pierdut, pune-ţi această întrebare. Vei găsi răspunsul în 99% din cazuri.

Şi, în cele din urmă, când îţi vei fi descoperit adevăratul sine, nici nu va mai trebui să te întrebi ce ar face un călugăr. Poţi să întrebi, pur şi simplu: „Ce voi face eu?“

ANEXĂ

Testul vedic de personalitate

Răspunde la următoarele întrebări ţinând cont de cine eşti tu cu adevărat, dincolo de ce te-au determinat prietenii, familia sau societatea să alegi.

1. Care dintre următoarele pare că te caracterizează cel mai mult?
a. Valori şi înţelepciune
b. Integritate şi perfecţiune
c. Munceşte din greu şi distrează-te pe cinste
d. Stabilitate şi echilibru

2. Ce *rol* îndeplineşti în familie/cercul tău de prieteni?
a. Mă pricep la medierea conflictelor şi la a-i ajuta pe ceilalţi să ajungă la un compromis. Rolul meu e acela de mediator.
b. Mă asigur că totul e în regulă şi toată lumea e bine. Rolul meu e acela de protector.
c. Îmi ajut familia să înţeleagă etica muncii şi valoarea banilor şi a resurselor. Rolul meu e acela de a oferi sprijin material.
d. Mă concentrez pe a oferi afecţiune şi pe a contribui la clădirea unei familii sănătoase şi mulţumite. Rolul meu este acela de a oferi sprijin emoţional.

3. Care e cel mai important aspect pentru tine la un partener?

a. Să fie onest şi inteligent
b. Să fie ferm şi puternic
c. Să fie amuzant şi dinamic
d. Să fie demn de încredere şi respectuos

4. La ce te uiţi cel mai des la televizor?
a. Documentare, biografii, emisiuni despre natura umană
b. Divertisment, politică, chestiuni de actualitate
c. Comedii, sport, teatru, poveşti motivaţionale
d. Seriale, reality show-uri, emisiuni de familie, scandaluri, emisiuni matinale

5. Care dintre următoarele descrie cel mai bine modul în care reacţionezi la stres?
a. Calm, stăpân pe sine, echilibrat
b. Iritat, frustrat, furios
c. Capricios, zgomotos, agitat
d. Leneş, deprimat, îngrijorat

6. Ce îţi provoacă cea mai mare suferinţă?
a. Impresia că nu mă ridic la nivelul propriilor aşteptări
b. Starea în care se află lumea
c. Sentimentul de respingere
d. Îndepărtarea de familie şi de prieteni

7. Care e modul tău preferat de a lucra?
a. Singur, dar cu mentori şi îndrumători
b. Într-o echipă, ca lider
c. Independent, dar cu o reţea puternică
d. Ca membru într-o echipă

8. Cum şi-ar petrece sinele tău ideal timpul liber?
a. Citind, purtând conversaţii profunde şi reflectând
b. Punându-se la curent cu problemele şi/sau luând parte la evenimente politice
c. Nu există timp liber! Interacţionând, creând legături, muncind
d. Bucurându-se de timp petrecut cu familia şi cu prietenii

9. Cum te-ai descrie în trei cuvinte?
a. Idealist, introvertit, intuitiv
b. Entuziast, dedicat, hotărât
c. Pasional, motivat, prietenos
d. Afectuos, iubitor, loial

10. În ce fel de mediu lucrezi cel mai bine?
a. Izolat, în linişte, în natură
b. Într-o sală de şedinţe sau într-un spaţiu dedicat adunărilor
c. Oriunde (în timpul navetei, într-o cafenea, în dormitor)
d. Într-un spaţiu specific genului meu de muncă: acasă, la birou, în laborator

11. Care e stilul tău de lucru?
a. Încet şi reflexiv
b. Concentrat şi organizat
c. Rapid şi grăbit
d. Hotărât şi calculat

12. Cum ai vrea să-ţi laşi amprenta asupra lumii?
a. Prin răspândirea cunoaşterii
b. Prin politică şi activism
c. Prin afaceri şi/sau leadership
d. Prin intermediul comunităţii locale

13. Cum te pregăteşti pentru o vacanţă?
a. Îmi aleg cărţi pentru citit
b. Am un plan clar al locurilor importante de vizitat
c. Am o listă a celor mai bune baruri, cluburi şi restaurante
d. Am o atitudine relaxată

14. Cum abordezi discuţiile dure?
a. Caut un compromis
b. Mă lupt pentru un adevăr obiectiv
c. Mă lupt ca să dovedesc că am dreptate
d. Evit confruntarea

15. Dacă cineva apropiat are o săptămână grea, ce faci?
a. Îi ofer sfaturi şi îndrumare
b. Devin protector şi îl încurajez să facă progrese
c. Îl invit la un pahar sau la o plimbare
d. Mă duc la el să-i ţin companie

16. Cum vezi respingerea?
a. Face parte din viaţă
b. E o provocare la înălţimea căreia mă pot ridica
c. E frustrantă, dar voi trece peste
d. E un pas înapoi

17. La un eveniment/petrecere, cum îţi petreci timpul?
a. Port discuţii profunde
b. De obicei, vorbesc cu mai multe persoane
c. Fac ce fac şi ajung în centrul atenţiei
d. Ajut cu ce trebuie făcut

18. Cum te simţi când faci o greşeală?

a. Mă simt vinovat şi ruşinat
b. Trebuie să spun tuturor
c. Vreau să o ascund
d. Mă duc la cineva care îmi poate oferi sprijin

19. Ce faci când ai de luat o decizie importantă?
a. Reflectez în singurătate
b. Îmi întreb mentorii şi îndrumătorii
c. Cântăresc argumentele pro şi contra
d. Vorbesc cu familia şi cu prietenii

20. Cum ţi-ai descrie programul zilnic?
a. Se schimbă de la o clipă la alta
b. E foarte organizat şi precis
c. Dau curs celei mai bune oportunităţi care apare
d. E simplu şi planificat

RĂSPUNSURI

Adună răspunsurile. Varianta cel mai des selectată reflectă cel mai mult *varna* ta.

A. Îndrumător
B. Lider
C. Creator
D. Făuritor

MULȚUMIRI

Cu smerenie şi recunoştinţă împărtăşesc cu voi această înţelepciune transformatoare şi atemporală, dar n-aş fi putut-o face singur. *Bhagavad Gita* a fost întocmită, păstrată, împărtăşită şi reînviată prin eforturi de echipă, la fel s-a întâmplat şi cu cartea aceasta. Aş vrea să îi mulţumesc lui Dan Schawbel pentru că mi-a făcut cunoştinţă cu extraordinarul meu agent, James Levine, în urmă cu mai bine de trei ani. Jim este cu adevărat un om minunat, care crede din toată inima în fiecare proiect la care lucrează. Îndrumarea oferită de el, strategia şi prietenia lui au făcut din această carte o călătorie plină de bucurie. Îi mulţumesc lui Trudy Green pentru bunăvoinţa ei, pentru nopţile nedormite şi pentru felul în care s-a dedicat acestei cauze. Lui Eamon Dolan, pentru gândirea lui de călugăr şi pentru neobositele eforturi în direcţia perfecţiunii. Lui Jon Karp, pentru că a crezut în mine şi a fost prezent pe tot parcursul procesului. Lui Hilary Liftin, pentru conversaţiile fructuoase şi pentru discuţiile dinamice. Lui Kelly Madrone, pentru entuziasmul şi optimismul ei. Rulei Zaabri, pentru că a avut grijă să nu depăşesc nici un termen limită. Lui Ben Kalin, pentru dorinţa neobosită cu care a verificat faptele. Îţi mulţumesc, Christie Young, pentru că ai adus la viaţă aceste concepte nemuritoare prin intermediul ilustraţiilor tale frumoase. Centrului Oxford pentru Studii Hinduse şi mai ales lui Shaunaka Rishi Das pentru că m-a ajutat cu verificarea surselor noastre. Îi mulţumesc lui Laurie Santos pentru amabilitatea cu care mi-a pus la dispoziţie studii despre călugări efectuate de cei mai buni oameni de ştiinţă din lume. Întregii echipe de la Simon & Schuster, care a adus la viaţă viziunea mea într-un mod fără cusur. Lui Oliver Malcolm şi echipei sale de la HarperCollins UK, pentru entuziasmul, dedicarea şi munca lor asiduă.

Îi mulţumesc lui Thomas Power, care m-a împins de la spate să-mi recunosc potenţialul atunci când nu credeam în mine. Lui Ellyn Shook, pentru că a crezut în pasiunea mea şi i-a prezentat munca mea Ariannei Huffington. Lui Danny Shea şi lui Dan Katz, care m-au ajutat să-mi lansez cariera la *HuffPost*. Lui Karah Preiss, prima persoană căreia i-am spus despre ideea acestei cărţi, în 2016, şi

care a devenit partenera şi susţinătoarea mea cea mai importantă în Statele Unite. Lui Savannah, Hoda, Craig, Al şi Carson, pentru că mi-au oferit atenţia lor în cadrul emisiunii *Today*. Lui Ellen, pentru că a crezut în mine şi mi-a oferit platforma ei pentru a mă adresa spectatorilor ei. Jadei Pinkett Smith, lui Willow Smith şi lui Adrienne Banfield-Norris, pentru că m-au dus la emisiunea *Red Table*.

Am avut realmente nişte ani extraordinari, dar tot ce s-a văzut online a fost posibil doar datorită oamenilor care au investit în mine offline. Îi mulţumesc Sfinţiei Sale Radhanath Swami, pentru că mi-a amintit mereu despre adevăratul sens al vieţii. Lui Gauranga Das, care le-a văzut pe toate şi a fost alături de mine încă din prima zi. Mentorului meu Srutidharma Das, care întotdeauna, indiferent de situaţie, manifestă la cel mai înalt nivel toate calităţile despre care am vorbit în această carte. Lui Sutapa Das, care m-a încurajat întotdeauna să scriu atunci când i-am spus că nu voiam decât să vorbesc. Îndrumătorilor mei pe care mi-e dor să-i întâlnesc şi să le mulţumesc, Sfinţia Sa Dalai Lama şi Thich Nhat Hanh. Tuturor celor care mi-aţi permis să vă fiu mentor şi de la care am învăţat, pe parcurs, mult mai multe decât mi-aş fi imaginat vreodată.

Cartea aceasta n-ar fi existat fără *Vede*, *Bhagavad Gita* şi învăţătorii care răspândesc neîncetat mesajul acestora în toată lumea. Le mulţumesc lui Srila Prabhupada şi Ekanath Easwaran, care au creat Gitele cele mai răspândite în ziua de azi. Tuturor învăţătorilor mei din ashram şi din toată lumea, dintre care mulţi nici nu au idee câte mi-au oferit.

Mamei mele, care reprezintă întruchiparea altruismului. Tatălui meu, care m-a lăsat să devin ce mi-am dorit. Surorii mele, pentru că mi-a susţinut întotdeauna deciziile nebuneşti şi m-a iubit orice-aş fi făcut.

Şi, desigur, fiecăruia dintre cei care au citit această carte. Deja gândeaţi ca nişte călugări, iar acum o ştiţi.

NOTA AUTORULUI

În această carte m-am inspirat din înţelepciunea multor religii, culturi, lideri marcanţi şi oameni de ştiinţă. De fiecare dată mi-am dat toată silinţa să atribui citatele şi ideile sursei originale, iar aceste eforturi sunt reflectate aici. În unele cazuri am descoperit citate sau idei minunate, care erau atribuite mai multor surse diferite, atribuite în mare măsură fără o sursă exactă sau atribuite unor texte vechi în care n-am putut găsi versul original. În aceste cazuri am încercat, cu ajutorul unui documentarist, să ofer cititorului cât de multe informaţii utile cu privire la sursa materialului.

NOTE

INTRODUCERE

1. Parafrazarea lui Nelson Henderson din Wes Henderson, *Under Whose Shade: A Story of a Pioneer in the Swan River Valley of Manitoba*, Ontario, Canada: W. Henderson şi Asociaţii, 1986
2. Daniel Goleman şi Richard J. Davidson, *Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body*, New York: Penguin Random House, 2017; Antoine Lutz, Lawrence L. Greischar, Nancy B. Rawlings, Matthieu Ricard şi Richard J. Davidson, „Long-Term Meditators Self-Induce High-Amplitude Gamma Synchronicity During Mental Practice", *Proceedings of the National Academy of Sciences* 101, nr. 46, 16 noiembrie 2004, 16369–16373, https://doi.org /10.1073 /pnas.0407401101.
3. Goleman şi Davidson, *Altered Traits*
4. Frankie Taggart, „This Buddhist Monk Is the World's Happiest Man", *Business Insider*, 5 noiembrie 2012; Daniel Goleman şi Richard J. Davidson, *Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body*, New York: Penguin Random House, 2017; Antoine Lutz, Lawrence L. Greischar, Nancy B. Rawlings, Matthieu Ricard şi Richard J. Davidson, „Long-Term Meditators Self-Induce High-Amplitude Gamma Synchronicity During Mental Practice", *Proceedings of the National Academy of Sciences* 101, nr. 46, 16 noiembrie 2004, 16369–16373, https://doi.org /10.1073 /pnas.0407401101.
5. Taggart, „This Buddhist Monk" şi Lutz et al., „Long-Term Meditators"
6. Fabio Ferrarelli, Richard Smith, Daniela Dentico, Brady A. Riedner, Corinna Zennig, Ruth M. Benca, Antoine Lutz, Richard J. Davidson şi Guilio Tononi, „Experienced Mindfulness Meditators Exhibit Higher Parietal-Occipital EEG Gamma Activity During NREM Sleep", *PLoS One* 8, nr. 8, 28 august 2013, e73417, https://doi.org /10.1371 /journal.pone.0073417.
7. David Steindl-Rast, *i am through you so i: Reflections at Age 90*, New York: Paulist Press, 2017), p. 87
8. *The Bhagavad Gita*, introducere şi traducere de Eknath Easwaran, Tomales, CA: Nilgiri Press, 2007, pp. 13–18
9. Ralph Waldo Emerson, *The Bhagavad-Gita: Krishna's Counsel in Time of War*, traducere, introducere şi postfaţă de Barbara Stoler Miller, New York: Bantam Dell, 1986, p. 147

CAPITOLUL 1

1. Charles Horton Cooley, *Human Nature and the Social Order*, New York: Charles Scribner's Sons, 1902, p. 152
2. Daniel Day-Lewis filmography, IMDb, accesat pe 8 noiembrie 2019, https://www.imdb.com/name/nm0000358/?ref_=fn_al_nm_1.
3. Chris Sullivan, „How Daniel Day-Lewis's Notorious Role Preparation Has Yielded Another Oscar Contender", *Independent*, 1 februarie 2008, https://www.independent.co.uk/arts-entertainment/films/features/how-daniel-day-lewis-notoriously-rigorous-role-preparation-has-yielded-another-oscar-contender-776563.html.
4. Śrī Caitanya-caritāmr˙ta, Antya, 20:21
5. „Social and Institutional Purposes: Conquest of the Spiritual Forces of Evil", Encyclopaedia Britannica, accesat pe 8 noiembrie 2019, https://www.britannica.com/topic/monasticism/Social-and-institutional-purposes.

6. Timothy D. Wilson, David A. Reinhard, Erin C. Westgate, Daniel T. Gilbert, Nicole Ellerbeck, Cheryl Hahn, Casey L. Brown şi Adi Shaked, „Just Think: The Challenges of the Disengaged Mind", *Science* 345, nr. 6192 (4 iulie 2014), pp. 75–77, doi: 10.1126/science.1250830.
7. Gemma Curtis, „Your Life in Numbers", Creative Commons, accesat pe 15 noiembrie 2019, https://www.dreams.co.uk/sleep-matters-club/your-life-in-numbers-nfographic/.
8. *Ibidem*
9. *The Bhagavad Gita*, versetele 16:1–5, introducere şi traducere de Eknath Easwaran, Tomales, CA: Nilgiri Press, 2007, pp. 238–239
10. James H. Fowler şi Nicholas A. Christakis, „Dynamic Spread of Happiness in a Large Social Network: Longitudinal Analysis over 20 Years in the Framingham Heart Study", *BMJ* 337, nr. a2338 (5 decembrie 2008), doi: https://doi.org/10.1136/bmj.a2338.

CAPITOLUL 2

1. *The Dhammapada*, versetul 4:50, introducere şi traducere de Eknath Easwaran, Tomales, CA: Nilgiri Press, 2007, p. 118
2. Emily M. Zitek, Alexander H. Jordan, Benoît Monin şi Frederick R. Leach, „Victim Entitlement to Behave Selfishly", *Journal of Personality and Social Psychology* 98, nr. 2, 2010, pp. 245–255, doi: 10.1037/a0017168.
3. Eliot Aronson şi Joshua Aronson, *The Social Animal*, a 12-a ediţie, New York: Worth Publishers, 2018
4. Zhenyu Wei, Zhiying Zhao şi Yong Zheng, „Neural Mechanisms Underlying Social Conformity", *Frontiers in Human Neuroscience* 7, 2013 p. 896, doi: 10.3389/fnhum.2013.00896.
5. Brad J. Bushman, „Does Venting Anger Feed or Extinguish the Flame? Catharsis, Rumination, Distraction, Anger, and Aggressive Responding", *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1 iunie 2002), doi: 10.1177/0146167202289002.
6. Robert M. Sapolsky, „Why Stress Is Bad for Your Brain", *Science* 273, nr. 5276, 9 august 1996, pp. 749–750, doi: 10.1126/science.273.5276.749.
7. Thomas Keating, *Invitation to Love 20th Anniversary Edition: The Way of Christian Contemplation*, London: Bloomsbury Continuum, 2012
8. Thich Nhat Hanh, *The Heart of the Buddha's Teaching: Transforming Suffering into Peace, Joy, and Liberation*, New York: Harmony, 1999
9. Arthur Jeon, *City Dharma: Keeping Your Cool in the Chaos*, New York: Crown Archetype, 2004, p. 120
10. Hannah Ward şi Jennifer Wild, eds., *The Monastic Way: Ancient Wisdom for Contemporary Living: A Book of Daily Readings*, Grand Rapids, MI: Wm. B. Eerdmans, 2007, p. 183
11. William Buck, *Mahabharata*, Delhi: Motilal Banarsidass Publishers, 2004, p. 341
12. Thanissaro Bhikku, trad., „Vaca Sutta: A Statement", AccessToInsight.org, accesat pe 12 noiembrie 2019, https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an05/an05.198.than.html.
13. Bridget Murray, „Writing to Heal: By Helping People Manage and Learn from Negative Experiences, Writing Strengthens Their Immune Systems as Well as Their Minds", *Monitor on Psychology* 33, nr. 6, iunie 2002, p. 54
14. Susan David, „3 Ways to Better Understand Your Emotions", *Harvard Business Review*, 10 noiembrie 2016, https://hbr.org/2016/11/3-ways-to-better-understand-your-emotions.
15. Radanath Swami, interviu realizat de Jay Shetty, *#FollowTheReader with Jay Shetty*, *HuffPost*, 7 noiembrie 2016, https://www.youtube.com/watch?v=JW1Am81L0wc.
16. *The Bhagavad Gita*, versetele 14:5–9, introducere şi traducere de Eknath Easwaran, Tomales, CA: Nilgiri Press, 2007, pp. 224–225
17. Loren L. Toussaint, Amy D. Owen şi Alyssa Cheadle, „Forgive to Live: Forgiveness, Health, and Longevity", *Journal of Behavioral Medicine* 35, nr. 4, august 2012, pp. 375–386, doi: 10.1007/s10865-011-9632-4.

18. Kathleen A. Lawler, Jarred W. Younger, Rachel L. Piferi, Rebecca L. Jobe, Kimberly A. Edmondson şi Warren H. Jones, „The Unique Effects of Forgiveness on Health: An Exploration of Pathways“, *Journal of Behavioral Medicine* 28, nr. 2, aprilie 2005, pp. 157–167, doi: 10.1007/s10865-005-3665-2.
19. Peggy A. Hannon, Eli J. Finkel, Madoka Kumashiro şi Caryl E. Rusbult, „The Soothing Effects of Forgiveness on Victims' and Perpetrators' Blood Pressure“, *Personal Relationships* 19, nr. 2, iunie 2012, pp. 279–289, doi: 10.1111/j.1475-6811.2011.01356.x.
20. Pema Chödrön, „Why I Became a Buddhist“, *Sounds True*, 14 februarie 2008; Pema Chödrön, „How to Let Go and Accept Change“, interviu realizat de Oprah Winfrey, *Super Soul Sunday*, Oprah Winfrey Network, 15 octombrie 2014, https://www.youtube.com/watch?v=SgJ1xfhJneA.
21. Anne-Marie O'Neill, „Ellen De-Generes: 'Making People Feel Good Is All I Ever Wanted to Do'“, *Parade*, 27 octombrie 2011, https://parade.com/133518/annemarieoneill/ellen-degeneres-2/.

CAPITOLUL 3

1. „Tom Hanks Addresses the Yale Class of 2011“, Universitatea Yale, 22 mai 2011, https://www.youtube.com/watch?v=ballinqoExQ.
2. Gavin de Becker, *The Gift of Fear*, New York: Dell, 1998
3. Tara Brach, „Nourishing Heartwood: Two Pathways to Cultivating Intimacy“, *Psychology Today*, 6 august 2018, https://www.psychologytoday.com/us/blog/finding-true-refuge/201808/nourishing-heartwood.
4. *Free Solo*, regizat de Jimmy Chin şi Elizabeth Chai Vasarhelyi, Little Monster Films and Itinerant Films, 2018
5. Śāntideva, *A Guide to the Bodhisattva Way of Life*, trad. Vesna A. Wallace şi B. Alan Wallace, New York: Snow Lion, 1997
6. Christopher Bergland, „Diaphragmatic Breathing Exercises and Your Vagus Nerve“, *Psychology Today*, 16 mai 2017, https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-athletes-way/201705/diaphragmatic-breathing-exercises-and-your-vagus-nerve.
7. Chuck Palahniuk, *Invisible Monsters* Remix, New York: W.W. Norton & Company, 2018
8. „Basic Information About Landfill Gas“, Landfill Methane Outreach Program, accesat pe 12 noiembrie 2019, https://www.epa.gov/lmop/basic-information-about-landfill-gas.

CAPITOLUL 4

1. Unele surse atribuie acest citat scrierilor din Rig Veda.
2. Bhaktivinoda Thakura, „The Nectarean Instructions of Lord Caitanya“, *Hari kírtan*, 12 iunie 2010, https://kirtan.estranky.cz/clanky/philosophy---english/sri-sri-caitanya--siksamrta--the-nectarean-instructions-of-the-lord-caitanya.html.
3. Tara Brach, „Absolute Cooperation with the Inevitable: Aligning with what is here is a way of practicing presence. It allows us to respond to our world with creativity and compassion“, *HuffPost*, 4 noiembrie 2013, https://www.huffpost.com/entry/happiness-tips_b_4213151.
4. Kabir, „'Of the Musk Deer': 15th Century Hindi Poems“, Zócalo Poets, accesat pe 11 noiembrie 2019, https://zocalopoets.com/2012/04/11/kabir-of-the-musk-deer-15th-century-hindi-poems/.
5. Daniel Kahneman şi Angus Deaton, „High Income Improves Evaluation of Life But Not Emotional Well-Being“, *PNAS* 107, nr. 38, 21 septembrie 2010, 16489–16493, doi:10.1073/pnas.1011492107.
6. Jean M. Twenge, „The Evidence for Generation Me and Against Generation We“, *Emerging Adulthood* 1, nr. 1, 2 martie 2013, pp. 11–16, doi: 10.1177/2167696812466548/.
7. Brigid Schulte, „Why the U.S. Rating on the World Happiness Report Is Lower Than It Should Be—And How to Change It“, *Washington Post*, 11 mai 2015,

https://www.washingtonpost.com/news/inspired-life/wp/2015/05/11/why-many-americans-are-unhappy-even-when-incomes-are-rising-and-how-we-can-change-that/.
8. Unele surse atribuie acest citat scrierilor din Atharva Veda.
9. Kelly McGonigal, *The Upside of Stress*, New York: Avery, 2016
10. John M. Darley şi C. Daniel Batson, „From Jerusalem to Jericho: A Study of Situational and Dispositional Variables in Helping Behavior", *Journal of Personality and Social Psychology* 27, nr. 1, 1973, pp. 100–108, doi: 10.1037/h0034449.
11. Laurence Freeman, *Aspects of Love: On Retreat with Laurence Freeman,* Singapore: Medio Media/Arthur James, 1997)
12. Benedicta Ward, ed., *The Desert Fathers: Sayings of the Early Christian Monks*, New York: Penguin Classics, 2003

MEDITAŢIE

1. *The Dhammapada*, versetul 3:34, traducere şi introducere de Eknath Easwaran, Tomales, CA: Nilgiri Press, 2007, p. 115
2. Rig Veda, versetul 1:66:1, Abbot George Burke, „The Hindu Tradition of Breath Meditation", BreathMeditation.org, accesat pe 8 noiembrie 2019, https://breathmeditation.org/the-hindu-tradition-of-breath-meditation.
3. Thanissaro Bhikku, trad., „Anapanasati Sutta: Mindfulness of Breathing", Accesstolnsight.org, accesat pe 8 noiembrie 2019, https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.118.than.html.
4. Tarun Sexana şi Manjari Saxena, „The Effect of Various Breathing Exercises (Pranayama) in Patients with Bronchial Asthma of Mild to Moderate Severity", *International Journal of Yoga* 2, nr. 1, ianuarie–iunie 2009, pp. 22–25, doi: 10.4103/0973-6131.53838; Roopa B. Ankad, Anita Herur, Shailaja Patil, G. V. Shashikala şi Surekharani Chinagudi, „Effect of Short-Term Pranayama and Meditation on Cardiovascular Functions in Healthy Individuals", *Heart Views* 12, nr. 2, aprilie–iunie 2011, pp. 58–62, doi: 10.4103/1995-705X.86016; Anant Narayan Sinha, Desh Deepak şi Vimal Singh Gusain, „Assessment of the Effects of Pranayama /Alternate Nostril Breathing on the Parasympathetic Nervous System in Young Adults", *Journal of Clinical & Diagnostic Research* 7, nr. 5, mai 2013, pp. 821–823, doi: 10.7860/JCDR/2013/4750.2948; Shreyashi Vaksh, Mukesh Pandey şi Rakesh Kumar, „Study of the Effect of Pranayama on Academic Performance of School Students of IX and XI Standard", *Scholars Journal of Applied Medical Sciences* 4, nr. 5D, 2016, 1703–1705

CAPITOLUL 5

1. *The Manusmriti*, versetul 8:15
2. Albert Mehrabian, *Nonverbal Communication*, London: Routledge, 1972
3. „About Jane", Jane Goodall Institute, accesat pe 11 noiembrie 2019, https://janegoodall.org/our-story/about-jane.
4. Rich Karlgaard, *Late Bloomers: The Power of Patience in a World Obsessed with Early Achievement*, New York: Currency, 2019
5. Andre Agassi, *Open: An Autobiography*, New York: Vintage, 2010
6. Joan D. Chittister, *Scarred by Struggle, Transformed by Hope*, Grand Rapids, MI: Eerdmans, 2005
7. Amy Wrzesniewski, Justin M. Berg şi Jane E. Dutton, „Managing Yourself: Turn the Job You Have into the Job You Want", *Harvard Business Review*, iunie 2010, https://hbr.org/2010/06/managing-yourself-turn-the-job-you-have-into-the-job-you-want; „Amy Wrzesniewski on Creating Meaning in Your Own Work", https://www.youtube.com/watch?v=C_igfnctYjA.
8. Sanjoy Chakravorty, *The Truth About Us: The Politics of Information from Manu to Modi*, Hachette India, 2019

9. Robert Segal, „Joseph Campbell: American Author“, *Encyclopaedia Britannica*, accesat pe 11 noiembrie 2019, https://www.britannica.com/biography/Joseph-Campbell-American-author; „Joseph Campbell: His Life and Contributions“, Center for Story and Symbol, accesat pe 11 noiembrie 2019, https://folkstory.com/campbell/psychology_online_joseph_campbell.html; Joseph Campbell şi Bill Moyers, *The Power of Myth*, New York: Anchor, 1991
10. *The Mahabharata*, Manusmriti versetul 8:15
11. Emma Slade, „My Path to Becoming a Buddhist“, TEDx Talks, 6 februarie 2017, https://www.youtube.com/watch?v=QnJIjEAE41w; „Meet the British Banker Who Turned Buddhist Nun in Bhutan“, *Economic Times*, 28 august 2017, https://economictimes.indiatimes.com/news/international/world-news/meet-the-british-banker-who-turned-buddhist-nun-in-bhutan/being-taken-hostage/slideshow/60254680.cms; „Charity Work“, EmmaSlade.com, accesat pe 11 noiembrie 2019, https://www.emmaslade.com/charity-work.
12. *The Dona Sutta*, Anguttara Nikaya, versetul 4:36

CAPITOLUL 6

1. Til Roenneberg, *Internal Time: Chronotypes, Social Jet Lag, and Why You're So Tired*, Cambridge, MA: Harvard University Press, 2012
2. Maria Popova, „10 Learnings from 10 Years of Brain Pickings“, *Brain Pickings*, accesat pe 11 noiembrie 2019, https://www.brainpickings.org/2016/10/23/10-years-of-brain-pickings/.
3. RootMetrics, „Survey Insights: The Lifestyles of Mobile Consumers“, 24 octombrie 2018, http://rootmetrics.com/en-US/content/rootmetrics-survey-results-are-in-mobile-consumer-lifestyles.
4. „Fastest Cars 0 to 60 Times“, accesat pe 11 noiembrie 2019, https://www.zeroto60times.com/fastest-cars-0-60-mph-times/.
5. Lev Grossman, „Runner-Up: Tim Cook, the Technologist“, *TIME*, 19 decembrie 2012, http://poy.time.com/2012/12/19/runner-up-tim-cook-the-technologist/;Michelle Obama, „Oprah Talks to Michelle Obama“, interviu realizat de Oprah Winfrey, *O, The Oprah Magazine*, aprilie 2000, https://www.oprah.com/omagazine/michelle-obamas-oprah-interview-o-magazine-cover-with-obama/all#ixzz5qYixltgS.
6. Jacob A. Nota şi Meredith E. Coles, „Duration and Timing of Sleep Are Associated with Repetitive Negative Thinking“, *Cognitive Therapy and Research* 39, nr. 5, 2 aprilie 2015, pp. 253–261, doi: 10.1007/s10608-014-9651-7.
7. M.L. Moline, T.H. Monk, D.R. Wagner, C.P. Pollak, J. Kream, J.E. Fookson, E.D. Weitzman şi C.A. Czeisler, „Human Growth Hormone Release Is Decreased During Sleep in Temporal Isolation (Free-Running)“, *Chronobiologia* 13, nr. 1, ianuarie–martie 1986, pp. 13–19
8. Ali Montag, „These Are Kevin O'Leary's Top 3 Productivity Hacks—and Anyone Can Use Them“, CNBC, 23 iulie 2018, https://www.cnbc.com/2018/07/19/kevin-olearys-top-productivity-tips-that-anyone-can-use.html.
9. Christopher Sommer, „How One Decision Can Change Everything“, interviu realizat de Brian Rose, *London Real*, 2 octombrie 2018, https://www.youtube.com/watch?v=jgJ3xHyOzsA.
10. Hannah Ward şi Jennifer Wild, ed., *The Monastic Way: Ancient Wisdom for Contemporary Living: A Book of Daily Readings*, Grand Rapids, MI: Wm. B. Eerdmans, 2007, pp. 75–76
11. Alan D. Castel, Michael Vendetti şi Keith J. Holyoak, „Fire Drill: Inattentional Blindness and Amnesia for the Location of Fire Extinguishers“, *Attention, Perception, & Psychophysics* 74, 2012, pp. 1391–1396, doi: 10.3758/s13414-012-0355-3.
12. Kobe Bryant, „Kobe Bryant: On How to Be Strategic & Obsessive to Find Your Purpose“, intervievat de Jay Shetty, *On Purpose*, 9 septembrie 2019, https://jayshetty.me/kobe-bryant-on-how-to-be-strategic-obsessive-to-find-your-purpose/.

13. Thich Nhat Hanh, *At Home in the World: Stories and Essential Teachings from a Monk's Life*, Berkeley, CA: Parallax Press, 2019
14. Kālidāsa, *The Works of Kālidāsa*, tradus de Arthur W. Ryder, CreateSpace, 2015
15. Garth Sundem, „This Is Your Brain on Multitasking: Brains of Multitaskers Are Structurally Different Than Brains of Monotaskers", *Psychology Today*, 24 februarie 2012, https://www.psychologytoday.com/us/blog/brain-trust/201202/is-your-brain-multitasking.
16. Cal Newport, *Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World*, New York: Grand Central Publishing, 2016
17. Eyal Ophir, Clifford Nass și Anthony D. Wagner, „Cognitive Control in Media Multitaskers", *PNAS* 106, nr. 37, 15 septembrie 2009, pp. 15583–15587, doi: 10.1073/pnas.0903620106.
18. Robert H. Lustig, *The Hacking of the American Mind: The Science Behind the Corporate Takeover of Our Bodies and Brains*, New York: Avery, 2017

CAPITOLUL 7

1. Nārāyana, *Hitopadeśa*, New York: Penguin Classics, 2007
2. „How Many Thoughts Do We Have Per Minute?", trimitere, accesat pe 12 noiembrie 2019, https://www.reference.com/world-view/many-thoughts-per-minute-cb7fcf22ebbf8466.
3. Ernst Pöppel, „Trust as Basic for the Concept of Causality: A Biological Speculation", prezentare, accesat pe 12 noiembrie 2019, http://www.paralimes.ntu.edu.sg/NewsnEvents/Causality%20-%20Reality/Documents/Ernst%20Poppel.pdf.
4. Lisa Barrett, „Lisa Barrett on How Emotions Are Made", interviu realizat de Ginger Campbell, *Brain Science with Ginger Campbell, MD*, episodul 135, 31 iulie 2017, https://brainsciencepodcast.com/bsp/2017/135-emotions-barrett.
5. Piya Tan, „Samyutta Nikaya: The Connected Sayings of the Buddha, Translated with Notes in the Sutta Discovery Series", Buddhism Network, accesat pe 22 ianuarie 2020, http://buddhismnetwork.com/2016/12/28/samyutta-nikaya/.
6. *The Dhammapada*, versetul 6:80, introducere și traducere de Eknath Easwaran, Tomales, CA: Nilgiri Press, 2007, p. 126
7. A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, *The Bhagavad Gita As It Is*, The Bhaktivedanta Book Trust International, Inc., versetul 6:6, https://apps.apple.com/us/app/bhagavad-gita-as-it-is/id1080562426.
8. *Paperback Oxford English Dictionary*, Oxford, MB: Oxford University Press, 2012
9. Martin V. Day și D. Ramona Bobocel, „The Weight of a Guilty Conscience: Subjective Body Weight as an Embodiment of Guilt", *PLoS ONE* 8, nr. 7, iulie 2013, doi: 10.1371/journal.pone.0069546.
10. Max. H. Bazerman, Ann E. Tenbrunsel și Kimberly Wade-Benzoni, „Negotiating with Yourself and Losing: Making Decisions with Competing Internal Preferences", *Academy of Management Review* 23, nr. 2, 1 aprilie 1998, pp. 225–241, doi: 10.5465/amr.1998.533224.
11. *The Dhammapada*, introducere și traducere de Eknath Easwaran, Tomales, CA: Nilgiri Press, 2007, pp. 65–66
12. *The Upanishads*, Katha Upanishad, Third Valli, 3–6, trad. Vernon Katz și Thomas Egenes, New York: Tarcher Perigee, 2015, pp. 55–57
13. Elliot Figueira, „How Shaolin Monks Develop Their Mental and Physical Mastery", BBN, accesat pe 12 noiembrie 2019, https://www.bbncommunity.com/how-shaolin-monks-develop-their-mental-and-physical-mastery/.
14. Daniel Goleman și Richard J. Davidson, *Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body*, New York: Penguin Random House, 2017

15. Gene Weingarten, „Pearls Before Breakfast: Can One of the Nation's Great Musicians Cut Through the Fog of a D.C. Rush Hour? Let's Find Out", *Washington Post*, 8 aprilie 2007, https://www.washingtonpost.com/lifestyle/magazine/pearls-before-breakfast-can-one-of-the-nations-great-musicians-cut-through-the-fog-of-a-dc-rush-hour-lets-find-out/2014/09/23/8a6d46da-4331-11e4-b47c-f5889e061e5f_story.html.
16. Gary Lupyan şi Daniel Swingley, „Self-Directed Speech Affects Visual Search Performance", *Quarterly Journal of Experimental* Psychology, 1 iunie 2012, doi: 10.1080/17470218.2011.647039.
17. Linda Sapadin, „Talking to Yourself: A Sign of Sanity", *Psych Central*, 2 octombrie 2018, https://psychcentral.com/blog/talking-to-yourself-a-sign-of-sanity/.
18. James W. Pennebaker şi Janel D. Seagal, „Forming a Story: The Health Benefits of Narrative", *Journal of Clinical Psychology* 55, nr. 10, 1999, pp. 1243–1254
19. www.krystamacgray.com şi interviu personal, 10 iulie 2019
20. Richard Rohr, „Living in the Now: Practicing Presence", Center for Action and Comtemplation, 24 noiembrie 2017, https://cac.org/practicing-presence-2017-11-24/
21. Ram Dass, *Be Here Now*, New York: Harmony, 1978
22. *The Bhagavad Gita*, versetele 2:48 şi 12:12 introducere şi traducere de Eknath Easwaran, Tomales, CA: Nilgiri Press, 2007, p. 94, p. 208
23.Acest citat îi este atribuit lui Alī Ibn Abi Talib, vărul şi ginerele lui Mahomed, ultimul profet al Islamului.
24. Bhavika Jain, „Jain Monk Completes 423 Days of Fasting", *Times of India*, 1 noiembrie 2015, http://timesofindia.indiatimes.com/articleshow/49616061.cms?utm_source=contentofinterest&utm_medium=text&utm_campaign=cppst.
25. Krissy Howard, „The Japanese Monks Who Mummified Themselves While Still Alive", *All That's Interesting*, 25 octombrie 2016, https://allthatsinteresting.com/sokushinbutsu.
26. „Sir Roger Bannister: First Person to Run a Mile in Under Four Minutes Dies at 88", BBC, 4 martie 2018, https://www.bbc.com/sport/athletics/43273249.
27. Matthieu Ricard, interviu realizat de Jay Shetty, *#FollowTheReader with Jay Shetty*, *HuffPost*, 10 octombrie 2016, https://www.youtube.com/watch?v=_HZznrniwL8&feature=youtu.be.
28. Jayaram V, „The Seven Fundamental Teachings of the Bhagavad-Gita", Hinduwebsite.com, accesat pe 22 ianuarie 2020, https://www.hinduwebsite.com/seventeachings.asp.

CAPITOLUL 8

1. *The Bhagavad Gita*, versetul 2:71, introducere şi traducere de Eknath Easwaran, Tomales, CA: Nilgri Press, 2007, p. 97
2. *The Bhagavad Gita*, versetele 7:4 şi 16:18, introducere şi traducere de Eknath Easwaran, Tomales, CA: Nilgiri Press, 2007, pp. 152, 240
3. Unele surse atribuie acest citat scrierilor din *Sama Veda.*
4. Dennis Okholm, *Dangerous Passions, Deadly Sins: Learning from the Psychology of Ancient Monks*, Grand Rapids, MI: Brazos Press, 2014, p. 161
5. A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, *The Bhagavad Gita As It Is*, versetul 6:32, The Bhaktivedanta Book Trust International, Inc., https://apps.apple.com/us/app/bhagavad-gita-as-it-is/id1080562426.
6. Julia Galef, „Why You Think You're Right Even If You're Wrong", TEDx PSU, februarie 2016, https://www.ted.com/talks/julia_galef_why_you_think_you_re_right_even_if_you_re_wrong/transcript#t-68800.
7. Ken Auletta, „Outside the Box: Netflix and the Future of Television", *New Yorker*, 26 ianuarie 2014, https://www.newyorker.com/magazine/2014/02/03/outside-the-box-2; Paul R. LaMonica, „Netflix Joins the Exclusive $100 Billion Club", CNN, 23 iulie 2018, https://money.cnn.com/2018/01/23/investing/netflix-100-billion-market-value/index.html.

8. Osho, *A Bird on the Wing: Zen Anecdotes for Everyday Life*, India: Osho Media International, 2013
9. Mary Beard, *The Roman* Triumph, Cambridge, MA: Harvard University Press, 2009
10. Robert Downey Jr., interviu, *Cambridge Union*, 19 decembrie 2014, , https:/www.youtube.com/watch?v=Rmpysp5mWig.
11. Srimad-Bhagavatam, The Summum Bonum, 14:9–10
12. Steve Hartman, „Love Thy Neighbor: Son's Killer Moves in Next Door", CBS News, 8 iunie 2011, https://www.cbsnews.com/news/love-thy-neighbor-sons-killer-moves-next-door/; „Woman Shows Incredible Mercy as Her Son's Killer Moves In Next Door", *Daily Mail*, 8 iunie 2011, https://www.dailymail.co.uk/news/article -2000704/Woman-shows-incredible-mercy-sons-killer-moves-door.html; „Mary Johnson and Oshea Israel", The Forgiveness Project, accesat pe 12 noiembrie 2019, https://www.theforgivenessproject.com/mary-johnson-and-oshea-israel.
13. Kamlesh J. Wadher, *Nature's Science and Secrets of Success*, India: Educreation Publishing, 2016; versetul 2:14 din *The Bhagavad Gita*, introducere şi traducere de Eknath Easwaran, Tomales, CA: Nilgiri Press, 2007, p. 90
14. Thomas Moore, *Care of the Soul: A Guide for Cultivating Depth and Sacredness in Everyday* Life, New York: Harper Perennial, 1992, p. 197
15. Sarah Lewis, *The Rise: Creativity, the Gift of Failure, and the Search for* Mastery, New York: Simon & Schuster, 2014, p. 111; „Spanx Startup Story", Fundable, accesat pe 12 noiembrie 2019, https://www.fundable.com/learn/startup-stories/spanx.
16. „Goal Setting Activities of Olympic Athletes (And What They Can Teach the Rest of Us)", Develop Good Habits, 30 septembrie 2019, https://www.developgoodhabits.com/goal-setting-activities/.
17. „Children Should Become Their Own Voices", *ParentCircle*, accesat pe 12 noiembrie 2019, https://www.parentcircle.com/article/children-should-become-their-own-voices/.

MEDITAŢIE

1. Vinoth K. Ranganathan, Vlodek Siemionow, Jing Z. Liu, Vinod Sahgal şi Guang H. Yue, „From Mental Power to Muscle Power—Gaining Strength by Using the Mind", *Neuropsychologia* 42, nr. 7, 2004, pp. 944–956, doi: 10.1016/j.neuropsychologia.2003.11.018.

CAPITOLUL 9

1. „What Is Gratitude?", A Network for Grateful Living, accesat în 12 noiembrie 2019, https://gratefulness.org/resource/what-is-gratitude/.
2. Robert A. Emmons şi Michael E. Mc-Cullough, „Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life", *Journal of Personality and Social Psychology* 84, nr. 2, 2003, pp. 377–389, doi: 10.1037/0022-3514.84.2.377.
3. Alex Korb, „The Grateful Brain:The Neuroscience of Giving Thanks", *Psychology Today*, 20 noiembrie 2012, https://www.psychologytoday.com/us/blog/prefrontal-nudity/201211/the-grateful-brain.
4. Todd B. Kashdan, Gitendra Uswatte şi Terri Julian, „Gratitude and Hedonic and Eudaimonic Well-Being in Vietnam War Veterans", *Behaviour Research and Therapy* 44, nr. 2, februarie 2006, pp. 177–199, doi: 10.1016/j.brat.2005.01.005.
5. Mikaela Conley, „Thankfulness Linked to Positive Changes in Brain and Body", ABC News, 23 noiembrie 2011, https://abcnews.go.com/Health/science-thankfulness/story?id=15008148.
6. Samyutta Nikaya, Sutta Pitaka, 20:21
7. Joanna Macy, *World as Lover, World as Self: Courage for Global Justice and Ecological Renewal*, Berkeley, CA: Parallax Press, 2007, pp. 78–83

8. Roshi Joan Halifax, „Practicing Gratefulness by Roshi Joan Halifax", Upaya Institute and Zen Center, 18 octombrie 2017, https://www.upaya.org/2017/10/practicing-gratefulness-by-roshi-joan-halifax/.
9. Bill Murphy Jr., „Facebook and Twitter Turned Him Down. Now He's Worth $4 Billion", *Inc.*, accesat pe 13 noiembrie 2019, https://www.inc.com/bill-murphy-jr/facebook-and-twitter-turned-him-down-now-hes-worth-4-billion.html; Brian Acton (@brianacton), postare Twitter, 23 mai 2009, https://twitter.com/brianacton/status/1895942068; Brian Acton (@brianacton), postare Twitter, 3 august 2009, https://twitter.com/brianacton/status/3109544383.
10. „Helen Keller", Biography, accesat pe 13 noiembrie 2019, https://www.biography.com/activist/helen-keller; Helen Keller, *We Bereaved*, New York: L. Fulenwider, 1929
11. Rob Sidon, „The Gospel of Gratitude According to David Steindl-Rast", *Common Ground*, noiembrie 2017, pp. 42–49,http://onlinedigitaleditions2.com/commonground/archive/web-11-2017/.
12. Pema Chödrön, *Practicing Peace in Times of War*, Boston: Shambhala, 2007
13. James H. Fowler şi Nicholas A. Christakis, „Cooperative Behavior Cascades in Human Social Networks", *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107, nr. 12, 23 martie 2010, 5334–5338, doi: 10.1073/pnas.0913149107.
14. Nicholas Epley şi Juliana Schroeder, „Mistakenly Seeking Solitude", *Journal of Experimental Psychology: General* 143, nr. 5, octombrie 2014, 1980–1999, doi: 10.1037/a0037323.
15. Caroline E. Jenkinson, Andy P. Dickens, Kerry Jones, Jo Thompson-Coon, Rod S. Taylor, Morwenna Rogers, Clare L. Bambra, Iain Lang şi Suzanne H. Richards, „Is Volunteering a Public Health Intervention? A Systematic Review and Meta-Analysis of the Health and Survival of Volunteers", *BMG Public Health* 13, nr. 773, 23 august 2013, doi: 10.1186/1471-2458-13-773.

CAPITOLUL 10

1. Thich Nhat Hanh, *How to* Love, Berkeley, CA: Parallax Press, 2014
2. Dan Buettner, „Power 9: Reverse Engineering Longevity", Blue Zones, accesat pe 13 noiembrie 2019, https://www.bluezones.com/2016/11/power-9/.
3. Michael D. Matthews, „The 3 C's of Trust: The Core Elements of Trust Are Competence, Character, and Caring", *Psychology Today*, 3 mai 2016, https://www.psychologytoday.com/us/blog/head-strong/201605/the-3-c-s-trust.
4. K.S. Baharati, *Encyclopaedia of Gandhian Thought*, India: Anmol Publications, 2006
5. Jean Dominique Martin, „People Come Into Your Life for a Reason, a Season, or a Lifetime", accesat pe 14 noiembrie 2019, http://youmeandspirit.blogspot.com/2009/08/ebb-and-flow.html.
6. John Gottman, „John Gottman on Trust and Betrayal", *Greater Good Magazine*, 29 octombrie 2011, https://greatergood.berkeley.edu/article/item/john_gottman_on_trust_and_betrayal.
7. Bella M. DePaulo, Deborah A. Kashy, Susan E. Kirkendol, Melissa M. Wyer şi Jennifer A. Epstein, „Lying in Everyday Life", *Journal of Personality and Social Psychology* 70, nr. 5, iunie 1996, pp. 979–995, doi: 10.1037/0022-3514.70.5.979.
8. Bella DePaolo, *The Lies We Tell and the Clues We Miss: Professional Papers*, Create Space, 2009
9. Dawn Dorsey, „Rice Study Suggests People Are More Trusting of Attractive Strangers", Rice University, 21 septembrie 2006, https://news.rice.edu/2006/09/21/rice-study-suggests-people-are-more-trusting-of-attractive-strangers/.
10. Dawn Dorsey, „Rice Study Suggests People Are More Trusting of Attractive Strangers", *Rice News*, 21 septembrie 2006, http://news.rice.edu/2006/09/21/rice-study-suggests-people-are-more-trusting-of-attractive-strangers/.

11. Don Meyer, „Fox-Hole Test", CoachMeyer.com, accesat pe 13 noiembrie 2019, https://www.coachmeyer.com/Information/Players_Corner/Fox%20Hole%20Test.pdf.
12. www.malamadrone.com şi interviu personal, 7 septembrie 2019
13. Paul Tillich, *The Eternal Now*, New York: Scribner, 1963
14. Melissa A. Milke, Kei M. Nomaguchi şi Kathleen E. Denny, „Does the Amount of Time Mothers Spend with Children or Adolescents Matter?" *Journal of Marriage and Family* 77, nr. 2, aprilie 2015, pp. 355–372, doi: 10.1111/jomf.12170.
15. *Sri Upadesamrta: The Ambrosial Advice of Sri Rupa Gosvami*, India: Gaudiya Vedanta Publications, 2003, https://archive.org/details/upadesamrta/page/n1.
16. Joshua Wolf Shenk, „What Makes Us Happy? Is There a Formula—Some Mix of Love, Work, and Psychological Adaptation—for a Good Life?" *Atlantic*, iunie 2009, https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2009/06/what-makes-us-happy/307439/.
17. Thich Nhat Hanh, *How to Love*, Berkeley, CA: Parallax Press, 2014
18. Massive Attack, „Teardrop", *Mezzanine*, Circa /Virgin, 27 aprilie 1998; *Dan in Real Life*, regizat de Peter Hedges, Touchstone Pictures, Focus Features şi Jon Shestack Productions, 2007
19. IyanlaVanzant, „How to Heal the Wounds of Your Past", Oprah's Life Class, 11 octombrie 2011, http://www.oprah.com/oprahs-lifeclass/iyanla-vanzant-how-to-heal-the-wounds-of-your-past.
20. Arthur Aron, Christina C. Norman, Elaine N. Aron, Colin McKenna şi Richard E. Heyman, „Couples' Shared Participation in Novel and Arousing Activities and Experienced Relationship Quality", *Journal of Personality and Social Psychology* 78, nr. 2, 2000, pp. 273–284, doi: 10.1037//0022-3514.78.2.273.
21. Jetsunma Tenzin Palmo, „The Difference Between Genuine Love and Attachment", accesat pe 13 noiembrie 2019, https://www.youtube.com/watch?v=6kUoTS3Yo4g.
22. Sanjay Srivastava, Maya Tamir, Kelly M. McGonigal, Oliver P. John şi James J. Gross, „The Social Costs of Emotional Suppression: A Prospective Study of the Transition to College", *Journal of Personality and Social Psychology* 96, nr. 4, 22 august 2014, pp. 883–897, doi: 10.1037/a0014755.

CAPITOLUL 11

1. *The Bhagavad Gita*, versetul 3:25, introducere şi traducere de Eknath Easwaran, Tomales, CA: Nilgiri Press, 2007, p. 107
2. Hannah Ward şi Jennifer Wild, ed., *The Monastic Way: Ancient Wisdom for Contemporary Living: A Book of Daily Readings*, Grand Rapids, MI: Wm. B. Eerdmans, 2007, p. 183
3. Hannah Ward şi Jennifer Wild, ed., *The Monastic Way: Ancient Wisdom for Contemporary Living: A Book of Daily Readings*, Grand Rapids, MI: Wm. B. Eerdmans, 2007, p. 190
4. Srimad-Bhagavatam, The Summum Bonum, 22:32
5. Versetul 1:2:255 din Srila Rupa Goswami, *Bhakti Rasamrta Sindhu (In Two Volumes): With the Commentary of Srila Jiva Gosvami and Visvanatha Cakravarti Thakur*, The Bhaktivedanta Book Trust, Inc, 2009
6. Nelson Mandela, *Long Walk to Freedom: The Autobiography of Nelson Mandela*, Boston: Back Bay Books, 1995
7. Joseph Campbell, *The Hero with a Thousand Faces*, Novato, CA: New World Library, 2008
8. Seane Corn, „Yoga, Meditation in Action", interviu de Krista Tippett, *On Being*, 11 septembrie 2008, https://onbeing.org/programs/seane-corn-yoga-meditation-in-action/.
9. M. Teresa Granillo, Jennifer Crocker, James L. Abelson, Hannah E. Reas şi Christina M. Quach, „Compassionate and Self-Image Goals as Interpersonal Maintenance Factors in Clinical Depression and Anxiety", *Journal of Clinical Psychology* 74, nr. 4, 12 septembrie 2017, pp. 608–625, doi: 10.1002/jclp.22524.

10. Stephen G. Post, „Altruism, Happiness, and Health: It's Good to Be Good", *International Journal of Behavioral Medicine* 12, nr. 2, iunie 2005, pp. 66–77, doi: 10.1207/s15327558ijbm1202_4.
11. *The Bhagavad Gita*, versetul 17:20, introducere şi traducere de Eknath Easwaran, Tomales, CA: Nilgiri Press, 2007, p. 248
12. „About Sindhutai Sapkal (Mai)/Mother of Orphans", accesat pe 13 noiembrie 2019, https://www.sindhutaisapakal.org/about-Sindhutail-Sapkal.html.
13. Paul K. Piff, Michael W. Krauss, Stéphane Côté, Bonnie Hayden Cheng şi Dacher Keltner, „Having Less, Giving More: The Influence of Social Class on Prosocial Behavior", *Journal of Personality and Social Psychology* 99, nr. 5, noiembrie 2010, pp. 771–784, doi: 10.1037/a0020092.
14. Ken Stern, "Why the Rich Don't Give to Charity: The Wealthiest Americans Donate 1.3 Percent of Their Income; The Poorest, 3.2 Percent. What's Up with That?" The Atlantic, April 2013, https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2013/04/why-the-rich-dont-give/309254/.
15. Kate Rogers, "Poor, Middle Class and Rich: Who Gives and Who Doesn't?" FOXBusiness, April 24, 2013, https://www.foxbusiness.com/features/poor-middle-class-and-rich-who-gives-and-who-doesnt.
16. Daniel Goleman, *Focus: The Hidden Driver of Excellence*, New York: HarperCollins, 2013, p. 123
17. Kathleen Elkins, „From Poverty to a $3 Billion Fortune: The Incredible Rags-to-Riches Story of Oprah Winfrey", *Business Insider*, 28 mai 2015, https://www.businessinsider.com/rags-to-riches-story-of-oprah-winfrey-2015-5.
18. Ryan Prior, „Kailash Satyarthi Plans to End Child Labor In His Lifetime", CNN, 13 martie 2019, https://www.cnn.com/2019/02/19/world/kailash-satyarthi-child-labor/index.html.
19. Joanna Macy, *World as Lover, World as Self: Courage for Global Justice and Ecological Renewal*, Berkeley, CA: Parallax Press, 2007, p. 77

MEDITAŢIE

1. Agni Purana 3:293 şi Vayu Purana 59:141
2. „Tesla's Vibrational Medicine", Tesla's Medicine, accesat pe 12 noiembrie 2019, https://teslasmedicine.com/teslas-vibrational-medicine/; Jennifer Tarnacki, „This Is Your Brain on Drumming: The Neuroscience Behind the Beat", Medium, 25 septembrie 2019, https://medium.com/indian-thoughts/this-is-your-brain-on-drumming-8ed6eaf314c4.
3. Rainer Maria Rilke, *Letters to a Young Poet*, New York: W.W. Norton & Company, 1993; „29 Inspiring Herb Brooks Quotes to Motivate You", Sponge Coach, 13 septembrie 2017, http://www.spongecoach.com/inspiring-herb-brooks-quotes/; Jay-Z, „Dirt Off Your Shoulder", *The Black Album*, Roc-A-Fella and Def Jam, 2 martie 2004; *Bad Boys II*, regizat de Michael Bay, Don Simpson /Jerry Bruckheimer Films, 2003
4. „Why Do We Chant Om?" Informaţii despre templele din India, accesate pe 12 noiembrie 2019, https://templesinindiainfo.com/why-do-we-chant-om/; „Om", Encyclopedia Britannica, accesat pe 12 noiembrie 2019, https://www.britannica.com/topic/Om-Indian-religion.
5. Bangalore G. Kalyani, Ganesan Venkatasubramanian, Rashmi Arasappa, Naren P. Rao, Sunil V. Kalmady, Rishikesh V. Behere, Hariprasad Rao, Mandapati K. Vasudev şi Bangalore N. Gangadhar, „Neurohemodynamic Correlates of 'OM' Chanting: A Pilot Functional Magnetic Resonance Imaging Study", *International Journal of Yoga* 4, nr. 1, ianuarie–iunie 2011, pp. 3–6, doi: 10.4103/0973-6131.78171; C.R. Conway, A. Kumar, W. Xiong, M. Bunker, S.T. Aronson şi A. J. Rush, „Chronic Vagus Nerve Stimulation Significantly Improves Quality of Life in Treatment Resistant Major Depression", *Journal of Clinical Psychiatry* 79, nr. 5, 21 august 2018, doi: 10.4088/JCP.18m12178.
6. *The Bhagavad Gita*, versetul 17:23, introducere şi traducere de Eknath Easwaran, Tomales, CA: Nilgiri Press, 2007, p. 249

CONCLUZIE

1. Grace Bluerock, „The 9 Most Common Regrets People Have at the End of Life“, mindbodygreen, accesat pe 13 noiembrie 2019, https://www.mindbodygreen.com/0-23024/the-9-most-common-regrets-people-have-at-the-end-of-life.html.

URMĂTORII PAȘI

COMUNITATEA DE INSTRUIRE A GENIILOR

Dacă ţi-a plăcut această carte şi ai vrea să explorezi mai departe moduri de optimizare a tuturor aspectelor din viaţa ta, înscrie-te în Comunitatea de Instruire a Geniilor condusă de Jay Shetty.

Cu peste 12 000 de membri în peste 100 de ţări din toată lumea, aceasta este o comunitate de dezvoltare personală care va avea un efect transformator asupra ta.

Alătură-te lui Jay în fiecare săptămână pentru o meditaţie ghidată de mare efect şi pentru o sesiune de coaching structurată, ambele online, în cadrul cărora îţi va împărtăşi strategii şi instrumente menite să descătuşeze potenţialul tău deplin şi să scoată la iveală geniul lăuntric inspirate din experienţa lui nemijlocită în chip de călugăr şi din anii lui de studiu individual.

În calitate de membru, vei avea acces la sesiuni live şi la sute de sesiuni înregistrate, ce acoperă orice subiect, de la relaţii la carieră, dezvoltare spirituală, sănătate şi stare de bine.

Poţi, de asemenea, să participi la întâlnirile noastre directe în fiecare lună, desfăşurate în peste 140 de locuri din toată lumea, şi să cunoşti oameni care gândesc ca tine.

Pentru mai multe informaţii, intră pe www.jayshetty.me/genius.

ŞCOALA ATESTATĂ JAY SHETTY

Dacă vrei să îi ghidezi pe ceilalţi pe drumul transformării personale, Şcoala Atestată Jay Shetty, bazată pe metode ştiinţifice, observaţii practice şi înţelepciune călugărească străveche, este locul potrivit pentru tine.

Vino alături de Jay în acest demers menit să inspire şi să aibă un impact asupra lumii, devenind instructor acreditat. Programa, constând din studiu ghidat, coaching şi şedinţe de grup interactive, îţi vor furniza abilităţile, tehnicile şi strategiile necesare pentru a îndruma pe oricine către perspective noi şi transformare personală.

În plus, vei învăţa să clădeşti o practică profesională în domeniul coachingului şi să fii introdus în baza noastră de date globală cu instructorii certificaţi ai şcolii Jay Shetty.

Poţi studia de oriunde, online, în ritmul tău. Poţi alege chiar lecţii live cu Jay Shetty în timpul evenimentelor oferite de noi în diverse ţări.

Pentru mai multe informaţii, te rog să vizitezi www.jayshettycoaching.com

(continuarea pe pagina următoare)